



*Suomi
Finland*
100



**UNELMAT
LIIKKEELLE**

LOPPURAPORTTI:

**UNELMAT LIIKKEELLE
JA LIIKKUMISEN
UNELMAVUOSI 2017**

Suomessa tehdään loistavaa työtä liikkumisen edistämiseksi, mutta silti moni liikkuu liian vähän. Vanhat konstit toimivat edelleen ja niitä kannattaa vahvistaa. Kuitenkin koko kansan liikkeelle saaminen vaatii myös uusia ratkaisuja.

Mitäpä jos... antaisimme ihmisille heti alusta lähtien mahdollisuuden olla mukana ideoimassa ja tekemässä itselleen ja ympäristölleen lisää liikettä. Kannattaa ainakin kokeilla!



20 000 kerättyä lasten unelmaa

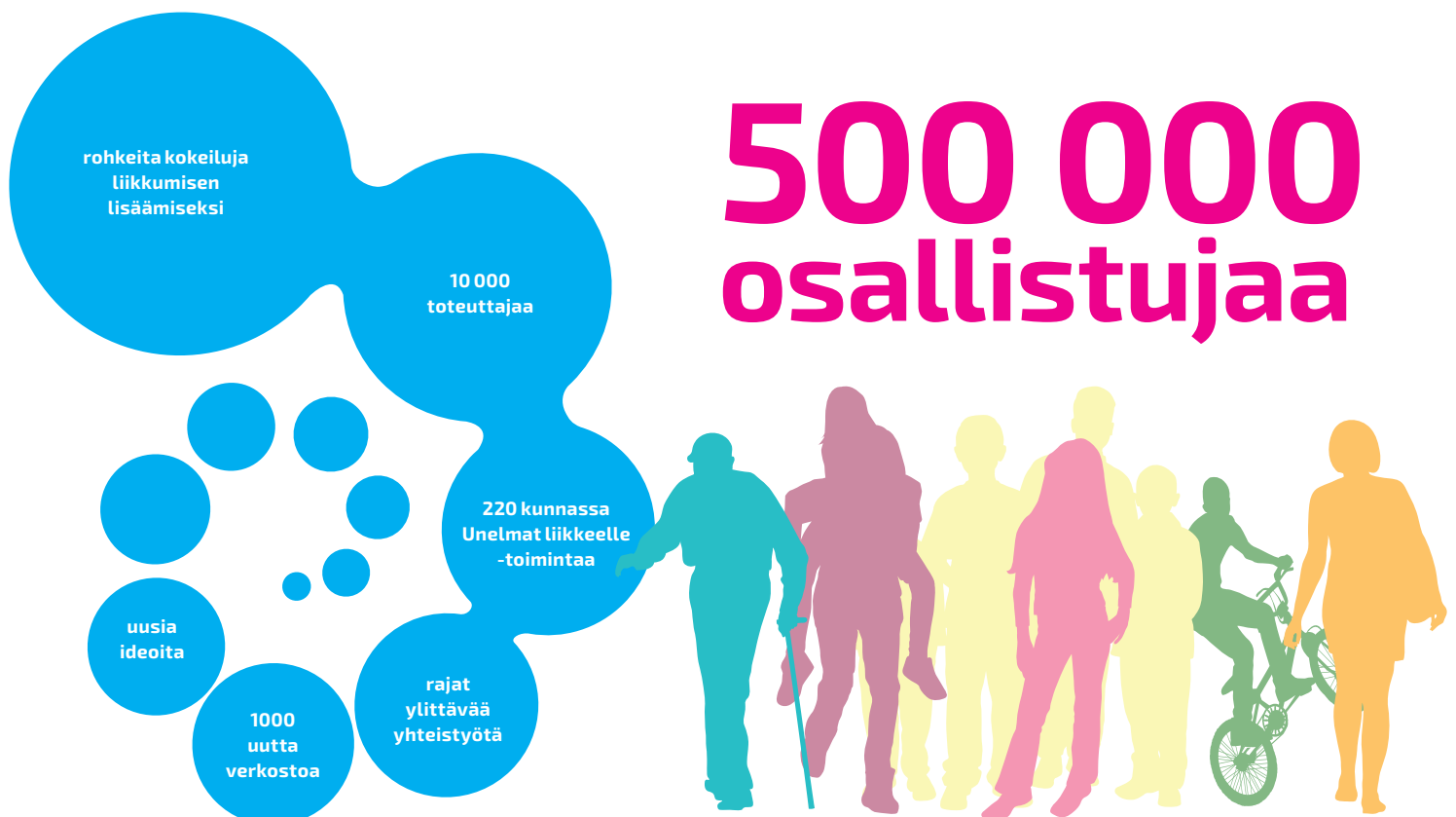
Raportti, 28.12.2017

Pekka Nikulainen
Johtaja, Lisää Liikettä
Unelmat Liikkeelle

Jukka Pekkala
Suomen Olympiakomitea
Asiantuntija

Sisällys

Tulokset	2
Tausta ja kehitys vuosina 2014–2017	4
Tavoitteet ja keinot	5
Ideatyöpaja toiminnan vauhdittamiseksi	6
Toiminta vuonna 2017	8
Hyviä esimerkkejä Unelmat liikkeelle -toteutuksista	10
Lasten liikkumisen unelmat -keräyskampanja 2017	18
Viestintä	21
Tapauskertomus Helsinki	22
Liikkumisen unelmavuoden kokemuksia	24
Johtopäätökset	29
Liitteet	32



Tausta ja kehitys vuosina 2014–2017

Unelmat liikkeelle on valtakunnallisesti levittäytyvä tapa toimia, joka innostaa, osallistaa, verkottaa ja rohkaisee kokeilemaan eri tapoja liikkeen lisäämiseksi – tavoitteena saada liikkumisen unelmat liikkeelle osana Liikkumisen unelmavuotta. Tätä valtakunnallista liikkumisen juhluvuotta oli toteuttamassa yhdessä laajuudessaan ainutlaatuinen määrä kuntia ja kuntatoimijoita, aluejärjestöjä, yhdistyksiä sekä yksittäisiä ihmisiä ja kokonaisuutta koordinoi valtakunnallinen urheilu- ja liikuntajärjestö Suomen Olympiakomitea.

Unelmat liikkeelle on usean vuoden aikana kehittynyt toimintatapoja korostavaksi operaatioksi. Vuonna 2014 valtakunnallisessa liikunta- ja urheiluorganisaatio Valossa haluttiin hyödyntää Sitran esille nostamia toimintatapoja – erityisesti kokeilukulttuurin hyödyntämistä kehittämistoiminnassa. Jyväskylässä aloitettiin kokeilu jo vuonna 2013 Kasva urheilijaksi -hankkeella painottaen erityisesti kokeiluja ja osallistamista. Mikkelissä innostuttiin asiasta vielä laajemmin ja siellä haluttiin saada mukaan koko kaupunki.

Mikkeli toteutti Täydellisen liikuntakuukauden elo-syyskuussa 2014. Niiden kokemusten perusteella Valo ja sittemmin Olympiakomitea yhdessä liikunnan aluejärjestöjen kanssa jakoivat hyviä kokemuksia ja synnyttivät innostusta monissa kunnissa. Mikkelin kokeilujen toteutumisessa projektipäällikkö Hannu Korhosella oli ratkaiseva rooli. Uudet tuulet vaativat usein innosta palavan henkilön.

Täydellisen liikuntakuukauden jälkeen Mikkelissä toteutettiin Liikkumisen unelmavuosi -kokeilu 2015–2016, jonka tuloksena syntyi kokeilukulttuuriin ja verkostotyöhön perustuva Unelmat liikkeelle -toimintamalli Suomi 100 -juhlavuotta varten. Unelmat haluttiin saada liikkeelle - yhdessä - Suomi 100 -teeman mukaisesti Liikkumisen unelmavuonna 2017.

Unelmat liikkeelle -kehitys pähkinänkuoressa:

2013

- Sitran esille tuomat toimintatavan muutostarpeet
- Jyväskylässä Kasva urheilijaksi -kokeilu (maaliskuu ➔)
- Mikkelissä syntyi ajatus liikuntakuukaudesta (joulukuu)

2014

- Mikkelissä täydellisen liikuntakuukauden valmistelut (tammikuu ➔)
- Mikkelissä täydellinen liikuntakuukausi (elo-syyskuu)

2015

- Etelä-Karjalan Liikunta: Koko maakunnassa täydellinen liikuntakuukausi (syyskuu)
- Pohjois-Savon Liikunta: Koko maakunnassa täydellinen liikuntaviikko (lokakuu)
- Mikkelissä Unelmien liikuntavuosikokeilu (syyskuu ➔)
- Kannus: Liikuntakuukausi syyskuussa

2016

- Unelmien liikuntakuukausi Lahdessa (helmikuu)
- Mikkelissä Täydellinen liikuntavuosikokeilu (➔ elokuu)
- Liikun alueella Liikkuva maakunta, johon yhdistyi *Unelmat liikkeelle* (➔ 2016)
- KePLi: Kannus, Ylivieska, Kalajoki, Kokkola, Lesti liikuntakuukausi syyskuussa
- Valtakunnallisena kokeiluna ja juhlavuoden pilottina Unelmien liikuntakuukausi (syyskuu)



Tavoitteet ja keinot

Unelmat liikkeelle on tapa toimia. Suomessa on liikkumisen, liikunnan ja urheilun sisältöjä valtava määrä, samoin eri toimijoita kuten kunnat, seurat, koulut, päiväkodit, työyhteisöt, yhdistykset ja monet muut tahot.

innostaa
osallistaa
verkottaa
rohkaista
kokeilemaan

Unelmat liikkeelle tavoitteet olivat:

- Lisätä liikettä ja sen avulla iloa ja hyvinvointia koko Suomeen
- Synnyttää liikkumisen ideoita ja ratkaisuja yhdessä ihmisten kanssa. Rohkeasti kokeillen ja oppien!
- Rakentaa yhteisiä verkostoja, yhteistä tekemistä yli hallinnonalojen, lisätä yhteisöllisyyttä
- Markkinoida eri tahojen olemassa olevaa toimintaa

Lisäksi tavoiteltiin mahdollisimman monen kunnan mukanaoloa Liikkumisen unelmavuonna 2017.

Ideatyöpaja toiminnan vauhdittamiseksi

Tavoitteiden saavuttamiseksi kokeiltiin Mikkeliissä syksyllä 2015 ideatyöpajasarjaa. Niihin osallistui yhteensä noin 350 ihmistä urheiluseuroista, kouluista, päiväkodeista, kuntien hallinnosta, yhdistyksistä, yrityksistä, jne. Työpajan ajatuksena oli tuottaa malli siitä, miten kokeilevaa toimintaa, verkostoitumista ja osallistavaa toimintaa voidaan käytännössä edistää. Ideatyöpajamallia ja sen erilaisia sovellutuksia käytettiin kymmenissä kunnissa vuosien 2016 ja 2017 aikana sekä aluejärjestöjen että Olympiakomitean ohjaamina. Alla tiivistettynä ideatyöpajan sisältö ja toimintatavat.

Ohjelmarunko:



A. Avaus, jossa käydään läpi kokonaisuus, mitä ollaan tekemässä, milloin ja miten:

- Avauksen yhteyteen kannattaa ottaa "äänenavaus":
Esim: laita osallistujat istumaan pienryhmiin ja anna tehtäväksi etsiä sellainen ryhmä, jossa on ennestään tuntemattomia henkilöitä. Sen jälkeen kolmen minuutin esittely pienryhmissä.

B. Alustus ja siihen liittyvät pienkeskustelut:

- Aihe liittyy työpajan sisältöön
- Paikallinen ja/tai valtakunnallinen asiantuntija
- Pienryhmäkeskustelut: Vältä sitä, että työkaverit tai vastaavat ryhmäytyvät keskenään. Hyödynnä kaikki käyttökelpoiset hetket siten, että ihmiset pääsevät keskustelemaan heille aiemmin tuntemattomien kanssa. Näin verkostoidutaan ihan käytännössä.

C. Keskeiset haasteet/ongelmat, joihin halutaan löytää ratkaisuja

- Toteutetaan esim. tuplatiimimenetelmällä.
- Pienryhmät "tuntemattomien" kanssa

D. Ratkaisuideat

- Keskeneräiset, valmiit, hullut, perinteiset
- Toteutetaan esim. kiertävillä ryhmillä tai perinteisillä ryhmätoilla
- Pienryhmät uusiksi ja taas "tuntemattomien" kanssa tai jako esim. kymmeneen
- Esimerkki: Yhdistä kymmenen pöytää ja teippaa kartonkipaperi pöydän päälle. Näin saat helposti esim. kymmenen työpistettä. Jokainen pienryhmä kirjoittaa kartonkipaperille ideat. Sen jälkeen yksi ryhmästä jää paikalleen ja muut siirtyvät yhden eteenpäin, jolloin paikalle jäänyt esittelee tuotoksen ja mukaan tulleet uudet henkilöt antavat lisäideoita. Tämä voidaan toistaa vielä kerran ja sitten annetaan jokaiselle vielä aikaa 10 min kiertää kaikkien ryhmien ideat läpi sekä kannustetaan kirjoittamaan vielä kaikki mahdolliset lisäideat.

LAITA UNELMAT LIIKKEELLE



Osallistavat menetelmät:

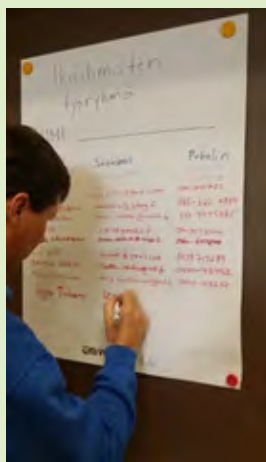
- Jokainen mukanaolija osallistuu ja pääsee vaikuttamaan
 - Tekniikoita, joilla helpotetaan osallistumista
 - Niillä ohjataan ideointi-, keskustelu- ja suunnittelutapaamisia
- Voi olla keskustelemaa, mutta myös muuta ilmaisua (piirtäminen, kirjoittaminen, käsillä rakentaminen...)
- Vältä pitkiä yksinpuheluja - haasta mukanaolijat
- Hyödynnä kaikki työstövaiheet yhdistämällä pienryhmiin ennestään tuntemattomia ihmisiä
- Laita ihmiset töihin, motivoi, aseta selvät tavoitteet ja ohjeet työstöille
- Luo uusi verkosto
- Työpajan aikana syntyy paljon uusia tuttavuuksia – kunhan ohjeistat ihmisiä siihen
- Aseta työpajan seinälle fläppi, jossa voi ilmoittautua mukaan verkostoon (esim. työpajan aihealueen verkosto)
- Nimi, työtehtävä (tai vastaava), s-posti, puhelinnumero
- Näin saat ihmiset ilmoittautumaan itse mukaan toimintaan myös jatkossa

Näin onnistut:

- Löysät pois, avaukseksi keksi tutustumistapa
- Selkeä tavoite ja ohjeistukset
- Innosta ja motivoi ihmisiä hakeutumaan epämukavuusalueilleen
- Pyri suureen määrään ideoita – laatu seuraa myöhemmin
- Rohkaise ihan kaikenlaisiin ideoihin – varmista, että ihmiset eivät kritisoi ideoita
- Rohkaise ihmisiä tutustumaan toisiinsa
- Kerro heti aluksi, miten dokumentointi tapahtuu
- Käytä lisämausteita (esim. aiheeseen sopivat YouTube -videot)

Vältä näitä:

- Ihmiset eivät tiedä, miksi ovat paikalla
- Huonot ohjeistukset
- Pitkät yksinpuhulut ja alustukset ilman välityöstöjä
- Yleiskeskustelu/jokainen vuorollaan oma puheenvuoro
- Siiloutuminen
- Aikataulut pettävät
- Rentouden ja huumorin puute





Toiminta vuonna 2017

Paikallisuus

Tavoitteiden toteutumisen kannalta oleellisinta oli, mitä tapahtui paikallisesti eri puolilla Suomea. Lähtökohtana oli paikalliset toiveet ja tarpeet, olosuhteet sekä paikallisten toimijoiden yhdessäideoimat toimenpiteet. Koko operaatiossa ei annettu ”ylhäältä käsin” ohjeistuksia, mutta kylläkin työkaluja ja tukea paikallisille toimijoille. Valtakunnallisesti toteutettiin ainoastaan yksi yhteinen operaatio Unelmien liikuntapäivä 10.5.2017.

Yhteistyö kuntien kanssa

Mukaan Unelmat liikkeelle -toimintaan ilmoittautui 130 kuntaa yhteyshenkilötietoineen. Erilaisia tapahtumia ja toimintaa järjesti vuoden aikana yhteensä noin 220 kuntaa. Vahvasti koko vuoden ajan paljon toimintaa järjestäneiden paikkakuntien määrä oli noin 50. Niissä keskeisen toimijaverkoston – urheiluseurat ja muut yhdistykset, kuntien eri hallinnonalat, koulut, jne. – laajuus vaihteli viidestä yli kolmeenkymmeneen. Keskimääräinen kunnan toimijaverkosto koostui noin 15 eri toimijatahosta. Varovastikin arvioiden mukana oli vuoden aikana monta tuhatta eri toimijatahoa.

Unelmat liikkeelle tavoitti hyvin eri tavalla ihmisiä eri kunnissa. Tapahtumien koko vaihteli niin ikään muutamasta ihmisestä usean tuhannen ihmisen tapahtumiin. Monet kunnat järjestivät useita tapahtumia ja osa myös viikoittaisia tapahtumia. Kokonaisosallistujamääräksi on arvioitu noin puoli miljoonaa ihmistä.

Eri-ikäisten ihmisten liikuntaunelmia kysyttiin kymmeniä tuhansia kertoja. Tästä ei ole tarkkoja lukuja, mutta toiminnan taustalla oli ajatus saada ihmiset itse asettamaan omia toiveitaan, unelmiaan ja tavoitteitaan – ja sitten alkaa myös toteuttamaan niitä. Ajatuksena oli, että ilman omaa pohdintaa liike tuskin lisääntyy merkittävästi.

Yhteistyö liikunnan aluejärjestöjen kanssa

Liikunnan aluejärjestöjen kanssa toteutettiin alueen kuntien kanssa verkostotapaamisia, joissa käytiin läpi osallistamisen, yhteistyön ja kokeilemisen erilaisia käytännön keinoja. Parhaaksi ratkaisuksi osoittautui erilaisten kokemusten jakaminen kuntakollegoiden kesken. Monella alueella kuntatapaamiset jatkuivat vuoden aikana. Verkosto- ja yhteistyö nousi sekä valtakunnallisesti, alueellisesti että paikallisesti merkittävimmäksi toimintatavaksi. Palautteen perusteella koko vuoden keskeisin oppi oli yhteistyön ja verkostojen merkityksen ymmärtäminen ja verkostotyön vahvistuminen.



Unelmien liikuntapäivä 10.5.2017

Unelmien liikuntapäivä 10.5.2017 oli Liikkumisen unelmavuoden yhteinen suuri tapahtumapäivä ja kaikenlaisen liikkumisen iloinen juhlapäivä, jonka tavoitteena oli innostaa kaikenikäisiä ihmisiä kokeilemaan liikkumisen eri tapoja ja löytämään oma liikkumisen muoto. Päivä rakentuu ihmisten omille ideoille, kokeiluille ja yhdessä tekemiselle yli raja-aitojen. Vuonna 2017 päivän toteuttamiseen osallistui niin mukana olevia kuntia, yhdistyksiä, seuroja, kuntatoimijoita kuin yksittäisiä ihmisiäkin erilaisine kevyesti toteutettuina tapahtumina: avoimina ovina, kimpupalenkeina, yhteisinä aamujumppina, kävelykokouksina, pihapiirin talkoina, päiväkotiretkinä, jne. Perustavana ajatuksena oli, että kaikki tavat liikkua ovat hyviä.

Unelmien liikuntapäivä kaikenlaisen liikkumisen pop up -päivänä oli hienosti onnistunut tapahtuma. Unelmienliikuntapäivä.fi-karttapalveluun ilmoitettiin 1 300 liikkumisen tapahtumaa, joihin yhteensä osallistui arviolta noin 130 000 ihmistä eri puolilla Suomea. Tämän lisäksi päivään osallistui lukuisia osallistujia, jotka liikkuiivat ilman, että olisivat ilmoittaneet siitä tapahtumasivustolle.

Olympiakomitean koordinoima Liikkujan polku -verkosto synnytti idean Unelmien liikuntapäivästä vuonna 2016 yhteistyössä Yksi elämä -terveystalkoiden kanssa. Unelmien liikuntapäivä on kasvanut WHO:n Move For Health -päivän suomalaiseksi versioksi, ja liikkumisen pop up -päivä tullaan toteuttamaan vuosittain.

Lasten unelmien keräys

Vuoden 2016 aikana syntyi ajatus lasten unelmien keräämisestä alueleireillä, kouluissa, seuroissa ja päiväkodeissa. Tavoitteena oli kuulla lasten ajatuksia ja ideoita liikkumisen unelmista sekä toiveita tuleville tapahtumille ja esimerkiksi urheiluleireille. Kokemusten mukaan leiripalautetta on aiemmin kysytty paljon ohjaajilta sekä lasten vanhemmilta, mutta vähemmän lapsilta itseltään.

Kysymyksen takana on iso asia: Liikkeen lisäämiseksi on oleellista, että saamme lapset itse miettimään ja asettamaan tavoitteita oman liikkumisensa suhteen. Lisäksi on tärkeää, että tunnustetaan lasten unelmia – silloin niihin voidaan myös etsiä ratkaisuja ja purkaa esteitä yhdessä eri toimijoiden kanssa. Aikuisilta voi jäädä lasten ajatukset huomaamatta arjen tiimellyksessä. Tämän operaation suojelijana vuonna 2017 toimi tasavallan presidentti Sauli Niinistö. Lasten unelmien keräyksestä tarkemmin sivulla 18.

Viestintä

Liikkumisen unelmavuoden ja Unelmat liikkeelle -toimintaa tukemaan luotiin yhteistä viestintää. Olympiakomitea rakensi valtakunnallista näkyvyyttä ja tuotti myös paikallista viestintää tukemaan kaikille yhteisen unelmatliikkeelle.fi-yhteisöpalvelun sekä yhteisiä viestintäaineistoja ja -materiaaleja. Viestintää kuvataan tarkemmin sivulla 21.

Hyviä esimerkkejä Unelmat liikkeelle -toteutuksista

Unelmat liikkeelle -toiminnan peruspilarit olivat osallisuus, yhteistyöverkostot ja rohkeat kokeilut. Näitä Liikkumisen unelmavuoden aikana oli tarkoitus vahvistaa ja innostaa eri ihmisiä ja toimijoita toteuttamaan. Ohessa alla on listattu hyviä esimerkkejä onnistuneista toimintatavoista.

Osallisuus

Liikunnan aluejärjestöt: Lasten unelmien keräys alueiden leireillä

Kaksitoista aluetta keräsi lähes 10 000 lasten unelmaa liikkumisesta, tulevien leirien sisällöistä ja vähän muustakin. Keräys toteutettiin monilla eri tavoilla: haastattelemalla, piirtämällä, kirjoittamalla, saduttamalla ja muovailuvahailemalla.

Tampere:

Tampereella toteutettiin alueellisia liikkumisen edistämisen verkostotapaamisia, joissa oli mukana kuntalaisia, kaupungin, seurojen, yhdistysten ja yritysten edustajia. Tuloksena syntyi esimerkiksi merkattu luontopolku Linnainmaalle ja kulttuuriraitti Lielähteen.

Neljäsluokkalaisten vaikuttamispäivillä kaikki kaupungin neljäsluokkalaisten kiersivät harjoittelemassa vaikuttamista. *Unelmat liikkeelle* -pisteessä lapset saivat piirtää tai kirjoittaa oman liikuntaunelmansa. Toiveet luokiteltiin kouluittain ja vietiin jokaisen koulun Liikkuva koulu -tiimille tiedoksi. Kuntalaisilta kysyttiin Unelmien luontopolkua, 100 pyöräilytekoa, yms., ja vastauksia hyödynnetään jatkossa suunnittelussa.

Vihti:

Vihdin uimahallissa lasten lauantaina 18.2.2017 lapset saivat piirtää aiheesta "Minä vedessä". Parhaat piirustukset palkittiin ja kaikki piirustukset olivat esillä uimahallin kahviossa.

Nokia:

Nokian kaupungin liikuntapalvelut keräsi kuntalaisten liikuntaunelmia verkkokyselyllä koko vuoden ajan. Tämän lisäksi unelmia kerättiin jo joulukuussa 2016 lapsilta uimahallitapahtumien osalta, ja näitä toiveita pyrittiin toteuttamaan.

Mikkelin maaseutu:

Etelä-Savon alueella usean kunnan alueella kerättiin kuntalaisten liikuntaunelmia, joita myös toteutettiin: Kuntalaisille on rakennettu frisbeerata sekä kuntopolku, nuorille järjestetty tapahtumia ja toimintaa sekä liikuntapaikkoja, ja kyläkoulutapahtumiin on osallistunut seuroja, oppilaskuntia ja vanhempainseuroja.

Mikkeli:

Mikkelissä on kerätty jo usean vuoden ajan ideoita ja unelmia kuntalaisilta. Niitä on pystytty myös toteuttamaan: matalan kynnyksen pelitapahtumia, kaikille avoin Kaihun kota, skeittiramppi lapsille ja nuorille, yhteisiä sauvakävelytilaisuuksia, jne.

Helsinki:

Erilaiset verkostot on haastettu ideoimaan. Hyvänä kokemuksena on ollut, että on menty jo olemassa oleviin tapaisiin, esim. työttömien työpajoihin ja pienperheyhdistyksen aamutapaamiseen. Tällöin on saatu "porukka paikalle" ja päästy kysymään ja työstämään odotuksia. Toiveita on myös toteutettu mm. Helsinki-päivässä ja ohjatun liikunnan tarjonnassa. Helsingissä on kokeiltu osallistavaa budjetointia. Ihmiset ovat voineet esittää toiveita esim. liikuntavälineiden hankinnasta kirjastoihin lainattaviksi.

Kouvola:

Eri toimijat ovat osallistettu mukaan joka toinen viikko ilmestyneessä paikallislehden esittelyssä kertomaan omasta toiminnastaan. Samalla on kutsuttu ihmiset kokeilemaan eri lajeja ja muuta liikkumiseen liittyvää toimintaa.

Kalajoki:

Yhdistykset ja muut toimijatahot kokoontuivat ideoimaan omaa toimintaansa jo vuoden 2016 Unelmien liikuntapäivää varten. Tästä syntyi myös ajatus toteuttaa vuonna 2017 koko vuoden mittainen Unelmien liikuntavuosi vastuuvuokko-periaatteella.

Kalajoki

Mikkelin
maaseutu

Järvenpää

Vihti

Oulu







Oulu:

Oulussa osallistamisen tapoja toteutettiin useilla tavoilla: Luonnon päivä -suunnittelukokoukset kolmannen sektorin kanssa, Action-kyselyt nuorille, seuraneuvottelukunnan tapaa-miset, kuperkeikkakyselyt lapsiperheille, varhaiskasvatuksen kyselyt päiväkodeille ja liikuntaunelma-kuvakisa yleisölle.

Järvenpää:

Järvenpäässä toteutettiin avoimia kuntalaistapaamisia jo vuonna 2016 juhluvuoden valmisteluiksi, sovittiin yhdessä teema ja toteutustapa eri toimijoiden kanssa Unelmien liikunta-vuodelle ja hyödynnettiin sosiaalisen mediaa ja verkkosivuja.

Jyväskylä:

Jyväskylän kaupunki toteutti keväällä 2017 paikallisten liikunta-alan toimijoiden kanssa lasten ja nuorten liikuntaunelmien keräyksen, joka toteutettiin sähköisellä verkkokyselyllä. Vastauksina saatiin yli 600 erillistä toivetta, joista moniin oli niputettu kokonaisten luokkien ja päiväkotiryhmien kaikki toiveet. Toiveita toteutettiin yhteistyökumppaneiden avustuksella muun muassa Unelmien liikuntapäivänä.

Yhteistyöverkostot

Monet paikkakunnat:

Suurin osa kaikista mukana olleista paikkakunnista keräsi eri toimijoita yhteen: urheiluseuroja ja muita yhdistyksiä, kunnan eri hallintokuntia, kouluja ja opistoja, seurakuntia, kirjastoja, yrityksiä, päiväkoteja, jne. Ajatuksena oli oppia tuntemaan eri toimijatahoja, ideoimaan yhdessä ja etsimään uusiakin ratkaisumalleja liikkumisen lisäämiseksi kokeilemisen ja osallistamisen avulla.

Tampere:

Tampereella toteutettiin useita verkostotapaamisia: lasten, nuorten ja lapsiperheiden, työikäisten ja kotona-asuvien ikäihmisten liikkumisen edistämisen verkostotapaamiset noin neljä kertaa vuodessa, alueellisen liikkumisen edistämisen verkostot, seuraparlamentti ja järjestöedustamo. Unelmien liikuntapäivänä toteutettiin yhteistyöllä noin sata tapahtumaa Tampereella.

Nokia:

Verkostotyöpajat seuroille ja järjestöille järjestettiin kolme kertaa vuoden aikana. Näissä keskityttiin erityisesti lisäämään yhteistyöllä jo olemassa olevien tapahtumien ja toiminnan osallistujamääriä ja uusia lajikokeiluja, ym.

Lisäksi järjestettiin verkostotyöpajat peruskoulujen opettajille ja vanhempainyhdistyksille (helmikuu, marraskuu) teemanä oppilaiden liikuntaunelmien toteuttaminen koulupäivän aikana ja juhluvuoden tapahtumien markkinointi kouluilla.

Tampere

Helsinki

Kotka

Mikkeli

Jyväskylä

Maakunnat

Kouvola

Mikkeli:

Mikkelissä toimii parikymmentä erilaista verkostoa, jotka ovat syntyneet viime vuosien yhteisen tekemisen tuloksena. Mukana on hyvin erilaisia toimijoita: kaupunki ja sen eri hallintokunnat, Liikkuva koulu, KKI -ohjelma, Asuntomessut, Vesote-Etelä-Savo, Mahl, Mikkelin Latu, Kamppailuareena, Urheiluseurat ja muut yhdistykset, koulut ja opistot, jne.

Pohjois-Karjala:

Pohjois-Karjalassa toteutettiin *Unelmat Liikkeelle* -hanke, jossa oli mukana iso verkosto eri toimijoita: Pohjois-Karjalan kunnat, liikunnan aluejärjestö, seurakunnat, asukas-yhdistykset, kyläyhdistykset, paikallisyhdistykset, kansalaisopistot, Martat, työttömien yhdistykset, urheiluseurat, korkea-koululiikunta, nuorisotalot, sosiaaliturvayhdistys, koulut, kansalaistalot, hankkeet, nuorisovaltuustot, Setlementti, Lukkarilakodit, vanhainkodit, poliisi, yksityiset liikuntapaikat, Facebook-ryhmät, kuntalaisaktiivit, SPR, Välke ry, monikulttuurisuusjärjestöt, pienryhmäkodit ja kotikartanoyhdistys.

Järvenpää:

Läpi vuoden pidetty säännölliset avoimet yhteistyöverkostokokoukset, joihin kokouskutsut hoidettiin kaupungin yhdistysverkoston kautta ja *Unelmat liikkeelle* -sivustolla. Mukana Liikkumisen unelmavuoden toimintaa järjestämässä oli paikallisia yhdistyksiä (muutakin kuin liikuntaan keskitettyjä), kaupungin hankkeita, kansalaisopisto, Setlementti Louhela, varhaiskasvatus ja liikuntapalvelut.

Kotka:

Kotkassa toteutettiin yhdessä yhdistysten kanssa vastuuviikko-periaatteella vuoden aikana laji- ynnä muita kokeiluja sisältävä toiminta. Yhdistykset kokoontuivat ideoimaan yhdessä koko vuoden toimintaa.

Kalajoki:

Yhteistyöverkosto eri toimijoiden kanssa toteuttamaan koko vuoden ajan kestävä vastuuviikko-toimintamalli.

Virolahti-Miehikkälä:

Kaakon kaksikko kokosi yhteen eri toimijatahot ideoimaan ja toteuttamaan yhdessä Unelmien liikuntavuotta.

Maakunnallisia verkostoja:

Eri alueilla syntyi tai vahvistui eri kuntien yhteisiä verkostoja, joita liikunnan aluejärjestö koordinoi. Muun muassa Lou-nais-Suomessa (erityisesti 2016), Hämeessä, Kymenlaak-sossa, Etelä-Savossa, Pohjois-Karjalassa ja Uudellamaalla kokoonnuttiiin säännöllisesti kertomaan omia kokemuksia ja ratkaisuja ja myös ideoimaan yhteistä tekemistä. Tämä toimin-tamalli sai varauksetonta innostusta ja sen toivotaan jatkuvan.

Rohkeita kokeiluja:

Kalajoki:

Kalajoen Unelmien liikuntavuosi ”52 viikkoa 52 eri teemaa”: Keväällä 2016 kokoontui seuroja, yhdistyksiä ja yrityksiä ideoimaan Unelmien liikuntapäivää. Samalla syntyi myös ajatus Unelmien liikuntavuoden toteutuksesta ja samalla tehtiin yhdessä alustava luonnos vuodelle. Vastuuviikko-mal-lin kantavana ideana oli, että jokaiselle viikolle valittiin oma teemansa ja sille sopiva toteuttajataho.

Vuoden toteutuksessa olivat mukana:

- kaupunki, joka vastasi markkinoinnista ja koordinoinnista
- eri toimijat (yhdistykset, jne.), jotka vastasivat sisällöistä ja kokeiluista
- paikallislehti: teki jutun viikoittain
- omat Facebook-sivut
- säännölliset tapaamiset ja tiedottaminen sähköpostilla

Mukaan saatiin yli 40 eri toimijaa, jotka olivat erittäin tyyty-väisiä vuoden toteutukseen. Säännölliset tapaamiset jatku-vat, samoin yhteistyö. Uusia ideoitakin on syntymässä.

Tampere:

Vapaaehtoisten järjestämä jokaviikkoinen Parkrun Tampere, johon on osallistunut noin 40–50 ihmistä ikähaitarilla 12–92 vuotta. Liikkumisen edistäminen vietiin rakenteisiin: Yhteis-työn aloittaminen aikuissosiaalityön ja työllisyyspalveluiden kanssa: toimijat ottavat kaikkien pitkäaikaistyöttömien kans-sa liikkumisen puheeksi ja ohjaavat liikuntaneuvontaan, jota tarjotaan heidän tiloissaan, lisäksi kohdennettuja liikuntaryh-miä. Maahanmuuttajien ensipalveluiden kanssa aloitettiin liikuntaneuvonta ja liikuntakokeilut. Lisäksi palvelukeskuk-sissa toteutettiin liikunnan haastekampanja #100haaste.

Vihti:

Sata pulahdusta -haaste: Järjestettiin 7.5.–3.9.2017, haas-teeseen osallistui vajaa 150 kuntalaista. Kohteita oli 50 ja tavoitteena oli käydä jokaisessa kohteessa pulahtamassa vähintään yhden kerran ja yhteensä 100.

Nokia:

Vuoden tavoitteena oli tehdä jo olemassa olevista tapah-tumista isompia ja saada niihin mukana uusia toimijoita sekä enemmän osallistujia. Tässä onnistuttiin hyvin: 6.1. järjestettiin koko perheen loppiainen, johon osallistui noin 900 kävijää. 10.5. toteutettiin Unelmien liikuntapäivä, jossa

mukana yhteensä 23 tapahtumaa, 19.8. oli Unelmien Harras-tustori, jossa mukana 23 toiminnallista pistettä, yli 30 seuraa ja yli tuhat kävijää.

Mikkelin maaseutu:

100 ideoa -kalenteri, joka rakennettiin Mikkelissä aiempien vuosien ideoista sekä tehtiin lisäideointia. Kalenterissa mukana 100 päivää ennen itsenäisyyspäivää 6.12.2017. Jokaiselle päivälle oli jokin matalan kynnyksen liikkumisi-dea, kuten: pulahda uimaan, syö kotimaisia marjoja, kävele portaat hissin sijaan, mene nukkumaan viimeistään klo 22, selkä kaipaa riipuntaa, käy sienestämässä, lihashuoltopäivä: venyttele, jne.

Tätä kalenteri-ideoa on hyödynnetty myös muualla Suomes-sa (Tampere, Kymenlaakso, Helsinki, jne.).

Joensuu:

Unelmat liikkeellä Joensuussa -hankkeen yhteydessä järjes-tettiin viikoittaiset lajikoikeilut sekä lukuisat pop up -tapah-tumat (yhteensä hankkeessa tapahtumia 116 kpl) neljällä eri Joensuun asuinalueella 10 kuukauden ajan.

Rääkkylä:

Unelmat liikkeelle oli painokkaasti mukana Pohjois-Karjalan maakunnallisen ihmisarvopäivänä Rääkkylän Rasivaarassa. IHMAPäivä on kiertävä ja avoin, erityisesti työttömille, muille vähävaraisille/ ja -osaisille sekä syrjäisillä seuduilla asuville suunnattu vuosittainen tapahtuma, jossa pysyvät teemat ovat ihmisarvo ja osallisuus. Jatkossa myös terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta on mukana.

Juuka:

24 tunnin liikuntamaraton – mahdollisuus kokeilla eri liikun-talajeja vuorokauden ympäri.

Ilomantsi:

MLL:n järjestämät lastenvaunukävelyt äideille, kirjasto esit-teli kuukauden liikunta/urheilukirjan.

Kouvola ja Kotka:

”Kalajoen mallin” toteutus sovellettuna (joka toiselle viikolle teema ja vastuutaho). Vahvasti mukana paikallislehti, joka teki jutun vuoroviikoin Kouvolan ja Kotkan kyseisen viikon toteuttajatahosta.

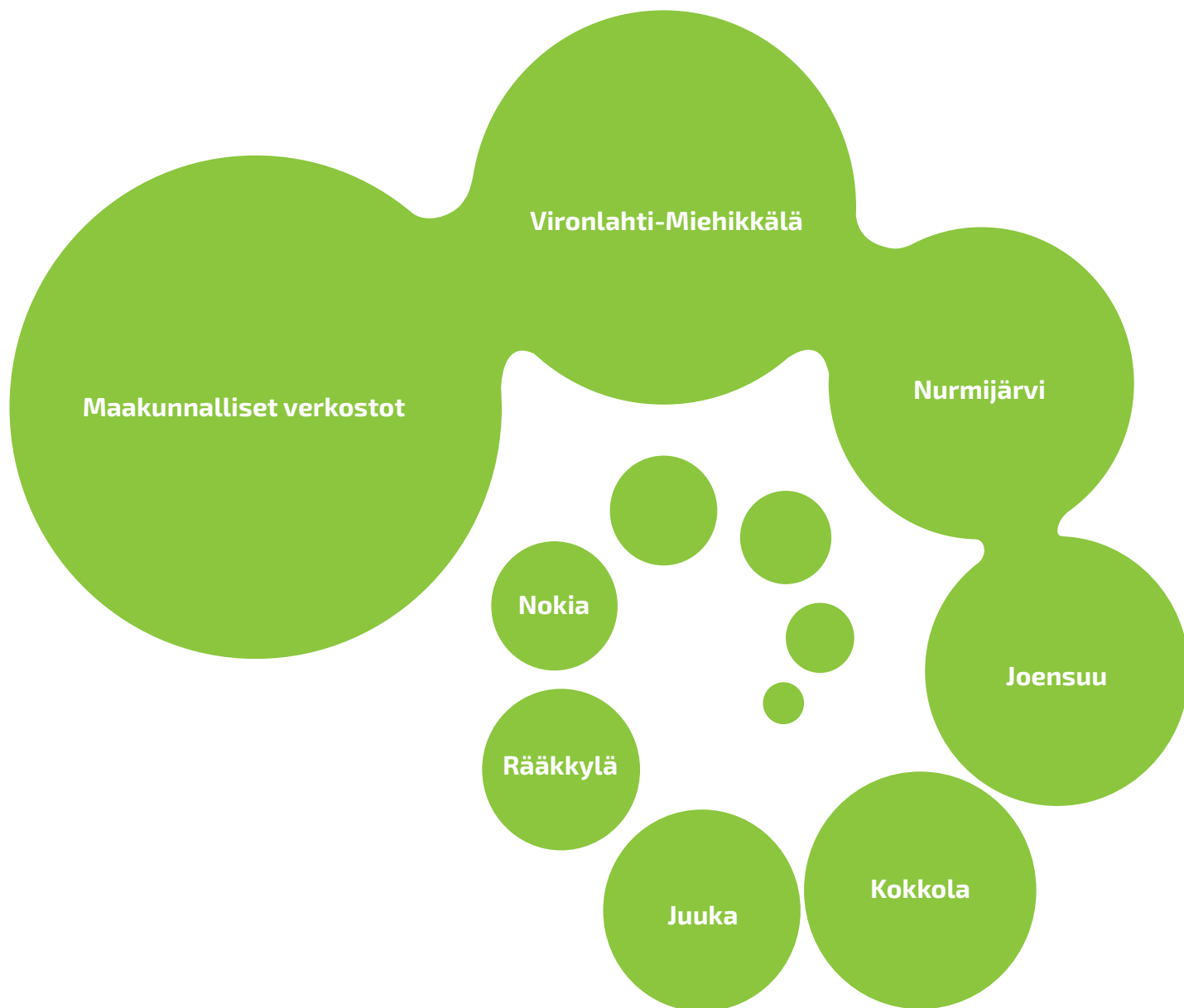
Nurmijärvi:

Nurmijärven LiikuntaSankarit-pilotti tarjoaa esikouluikaisille lapsille mahdollisuuden tutustua eri lajeihin ja kerätä samalla osallistumismerkkejä passiin. Tavoitteena on kannustaa lapsia liikkumaan, kokeilemaan rohkeasti eri lajeja ja löytä-mään oma laji ja ilo liikkumiseen. Mukana on kuusi seuraa: Klaukkalan NMKY, Kurra Hockey, Nurmijärven Jalkapalloseu-ra, Nurmijärven Seven Ringettes Accociation, Nurmijärven Yleisurheilu ja SB Pro Nurmijärvi.

Pilotti alkaa marraskuussa 2017 ja päättyy huhtikuussa 2018. Toukokuussa järjestetään LiikuntaSankarit-juhlat, jossa kaikki järjestävät seuravat ovat mukana.







Oulu:

Oulussa kokeiltiin muun muassa: paikallinen Unelmat liikkeelle -verkkosivustoa, Unelmat liikkeelle Oulu -kuvakisa, liikuntavälinelainaamot kirjastoihin, Tanssin toukokuu, Pokemon-seikkailut päiväkodeille, Välkä-kisa yläkouluille, lukioille ja ammattioppilaitoksille; LOIKKAA LIIKKUMAAN -avoimet ovet liikuntapaikoissa, Tanssii valtuuston kanssa -tapahtuma.

Liikuntapalveluiden Välkäkisassa tehtävänä oli kuvata makein ja liikuttavin välkä. Tyttöjen idea lähti siitä, kuinka kaikki ovat nykyään puhelimiensa kimpussa. Sen sijaan, että välitunti kuluisi sisätiloissa kännykkää näpräten, kannattaa lähteä ulos ja kutsua kaverit, vaikka Snapchatin kautta mukaan. Ja kun kaikki kutsutaan mukaan, kukaan ei jää yksin!

Vironlahti-Miehikkälä:

"Luonnonmukainen kuntosali" -kokeilu, jossa metsään oli tehty ainoastaan kuvaohjeilla eri lihaskuntoliikkeitä hyödyntäen puita, kaatuneita puita, kiviä, kuoppia, jne.

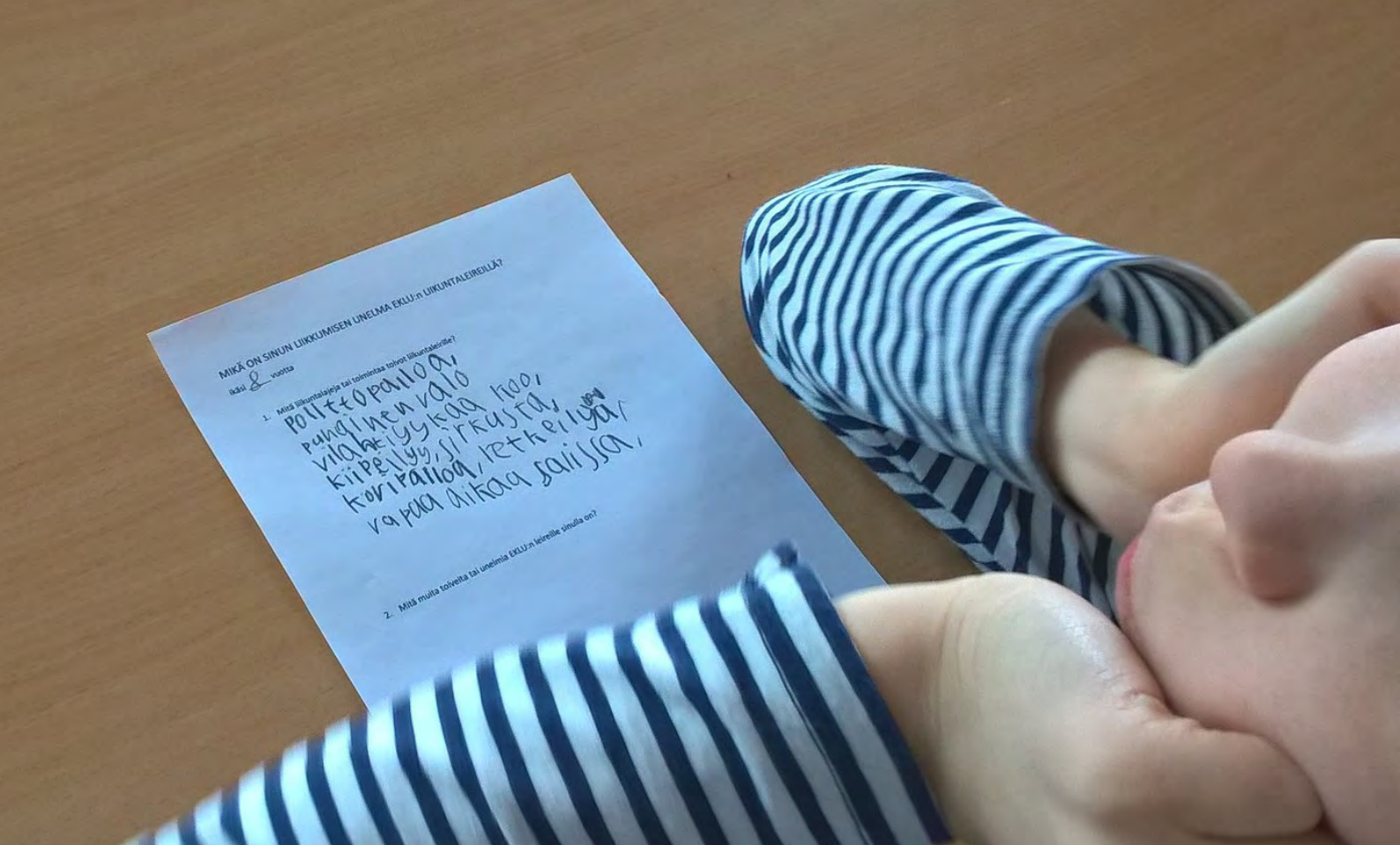
Järvenpää:

Toteutettiin Liikkumisen unelmavuosi vastuuviikkoperiaatteella: Kaikilla halukkailla toimijoilla oli mahdollisuus valita oma/omat viikkonsa, jolloin heillä oli kaikille avointa toimintaa. Muut mukana olevat tahot edesauttoivat omalla viestinnällään vuorossa olevan toimijan tuottaman toiminnan näkyvyyttä. Kokemuksia vaihdettiin yhteisissä tapaamisissa. Toiminnassa syntyi myös eri lajiseurojen yhdessä toteuttamia vastuuviikkoja ja tempauksia.

Yhteisten kokemusten kautta kehitetään jatkossa yhteistyötä kaupunkitasolla toimivammaksi, esimerkiksi toisentyypin liikuntakalenteri, jonka ylläpito mahdollista kaikille.

Kokkola:

Urheiluseurojen yhteinen ideointi-ilta, jonka tuloksena syntyi muun muassa yhteinen mentaalisen valmennuksen koulutus kokkolalaisille urheiluseuroille.



Lasten liikkumisen unelmat -keräyskampanja 2017

Taustaa

Vuoden 2017 aikana kuntia, kouluja, päiväkoteja ja liikunnan aluejärjestöjä kannustettiin keräämään lasten liikkumisen unelmia. Lasten unelmien keräyksen oli ideana rohkaista lapsia itse miettimään omia liikkumisen unelmiaan. Tavoitteena on tarjota lapsille mahdollisuus unelmoida ja esittää ideoita sekä saada lapset itse miettimään ja asettamaan tavoitteitaan oman liikkumisensa suhteen. Aikuisten rooli on kuunnella, kysyä ja tunnistaa lasten unelmat sekä auttaa löytämään ratkaisuja niiden toteutumiseen. Lasten liikkumisen unelmat -keräyskampanjan suojelijana toimi presidentti Sauli Niinistö.

Kainuun Liikunta pilotoi ajatusta kesällä 2016 maakunnallisella Saa hyppiä! -perheliikuntakiertueella. Lapset saivat piirtää ja kirjoittaa omia liikkumisen unelmiaan isolle taululle. Kokemus operaatiosta oli hyvä. Liikkumisen unelmavuotena tätä toimintaa laajennettiin eri puolille Suomea. Osa kunnista käytti osallistavaa toimintatapaa lasten toiveiden selvittämiseksi, samoin operaatioon osallistui kouluja ja päiväkoteja. Tarkkaa tietoa koko operaation laajuudesta ei ole, mutta arviolta vähintään 20 000 lasta osallistui vuoden aikana unelmien keräykseen.

Monilla paikkakunnilla ja leireillä unelmien keräyksen yhteydessä luvattiin toteuttaa ainakin osa lasten unelmista. Näin on myös tapahtunut. Hyviä esimerkkejä ovat muun muassa Salo, Jyväskylä, Tampere, Mikkeli ja Pohjois-Karjalan liikunta.

Alueleirien satoa

Liikunnan aluejärjestöt toteuttivat Lasten unelmien keräyskampanjan kootusti alueleireillään osana talven ja kesän leiritoimintaansa, ja se toteutui hienosti. Keräyksen avulla saatiin kuulla lasten liikkumisen unelmia ja ajatuksia sekä pystyttiin kartoittamaan lasten toiveita ja ideoita tuleville leireille. Leiripalautetta on aiemmin kysytty paljon ohjaajilta sekä lasten vanhemmilta, mutta vähemmän lapsilta itseltään.

Lasten unelmien kysely toteutettiin yhteensä 12 alueen leireillä. Kyselyyn osallistui noin 10 000 lasta ja 500 aikuista. Jokainen alue valitsi itselleen sopivan tavan haastaa ja osallistaa lapset. Osa teki pienryhmissä haastatteluja, osa lapsista piirsi tai käytti muovailuvahaa unelmien kuvaukseen, osa kirjoitti fläpeille tai isoille seinäpapereille, myös saduttamista, pelejä ja paitoihin kirjoittamista kokeiltiin. Osa leireistä toteutti kysymyksiä omista liikuntaunelmista, seuraavan vuoden leiriunelmista, osa ideoista liikkua, osa liikkumisen motiiveista, osa haastoi leiriläisiä liikkumaan, jne. Keräyskampanjan loppuraporttiin (liitteenä) on kerätty erilaisia keräämisen ideoita ja tuotoksia.





Viestintä

Unelmat liikkeelle -toiminnan tueksi Olympiakomitea rakensi viestinnän kokonaisuuden, jonka tehtävänä toisaalta oli tutustuttaa toimintatapaan, innostaa kuntia ja sidosryhmiä mukaan ja toisaalta tehdä näkyväksi toimintaa niin valtakunnallisella kuin paikallisella tasolla. Olympiakomitea tarjosi asiantuntijan, joka kiersi ja sitoutti toimijoita eri puolilla Suomea ja tutustutti toimintatapaan. Tämän lisäksi Olympiakomitea tuotti viestinnän aineistoja ja materiaaleja, joita kukin pystyi omassa toiminnassaan halutessaan käyttämään sekä antoi viestinnällistä tukea ja neuvoja paikallisille toimijoille.

Koko vuoden kestäneen liikkumisen juhluvuoden ja paikallisten toteutustapojen ja tapahtumien määrä oli suuri ja monimuotoinen. Iloisen ja vaihtelevan kokonaisuuden rikkaus oli toisaalta myös jo etukäteen tunnistettu viestinnällinen haaste sekä valtakunnallisella tasolla että paikallisella tasolla. Kyseessä oli useat erilaiset ja eritasoiset viestit sekä toiminnan muotoutuminen vasta vuoden aikana. Jo itse toimintamalli oli uusi ja yhtenä haasteena oli saada sidosryhmät sisäistämään, mistä oli kyse. Tätä varten Olympiakomitea rakensi kattavaa viestintää ja tarjosi aineistoja tukeakseen paikallisia toimijoita ja verkostoja.

Olympiakomitea vastasi myös valtakunnallisesta näkyvyydestä syyskuussa 2016 pilottina toimineen Liikkumisen unelmakuukauden osalta, Liikkumisen unelmavuoden aloituksessa sekä Unelmien liikuntapäivän viestinnässä. Yleisinä viestinnän tukimateriaaleina ja keinoina olivat yhteinen Unelmat liikkeelle -visuaalinen ilme asiakirjapohjineen, yhteiset viestinnän tiedote- ja tekstipohjat, yhteinen sosiaalisen median tunniste #unelmatliikkeelle ja Twitter- ja Facebook-tilit, sosiaalisen median videokampanjat, piirrosvideo toimintatavasta, kaikille noin 130 eri kuntayhteyshenkilölle luotu sisäinen intranet ohjeineen ja materiaaleineen, uutiskirjepalvelu sidosryhmille sekä valtakunnallinen verkkosivusto: unelmatliikkeelle.fi-yhteisöpalvelu.

Unelmatliikkeelle.fi-yhteisöpalvelu

Liikkumisen unelmavuotta varten luodun verkkopalvelun ideana oli tarjota kaikille avoin helppokäyttöinen sivusto, joka kokoaisi eri paikkakuntien toteutuksia ja yksittäisiä liikkumisen tapahtumia ja näin innostaisi ihmisiä kokeilemaan ja ideoimaan yhdessä uusia liikkumisen tapoja ja tehdä näkyväksi, mitä kaikkea eri puolilla Suomea tapahtuu. Sivusto koostui tapahtumakartasta, jonne kuka tahansa pystyi ilmoittamaan oman liikkumisen tapahtumansa, eri liikkumisen lisäämisen ideoista koostuvasta ideatorista, uutisosasta, kootusta sosiaalisen median osuudesta sekä info-osasta.

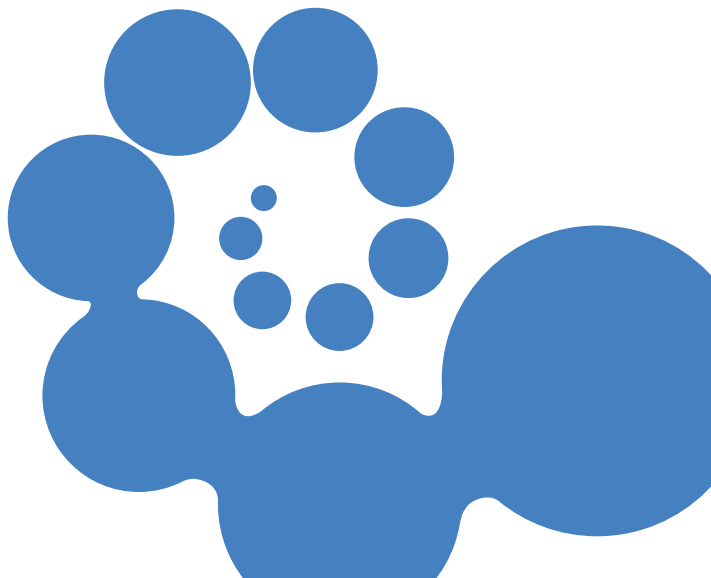
Valtakunnallisen sivuston oheen kunnat pystyivät rakentamaan oman paikallisen yhteisöpalvelun, joka tuki paikallista toimintaa nostamalla esiin toimijoita ja uutisia sekä lisäämällä toimijoiden välistä kommunikaatioita. 18 eri kuntaa otti käyttöönsä oman paikallisen alisivustonsa Liikkumisen unelmavuoden ajaksi, mutta valtakunnalliselle sivustolle kirjattiin tapahtumia yhteensä 220 kunnan alueelle. Unelmatliikkeelle.fi-yhteisöpalveluun syötettiin yhteensä yli 10 000 liikkumisen tapahtumaa.

Yhteinen tapahtumasivusto sai paljon kiitosta, vaikkakaan sivusto ja sen tunnettuus ei ehtinyt monilla paikkakunnilla juurtua. Vaikka juhluvuotta varten rakennetut verkkosivut eivät valtakunnallisesti jatka tulevana vuosina, paikalliset yhteisöpalvelun verkkosivut joillain paikkakunnilla vastasivat onnistuneesti yhteiseen tarpeeseen ja jatkavat vielä juhluvuoden jälkeen liikuntapainotteisessa viestinnässä.

Videomateriaalit

Toimintatavoista – yhteistyö, kokeileminen ja osallistaminen – haluttiin tehdä lyhyt, ymmärrettävä opas kaikkien toimijoiden käyttöön. Powerpoint-version sijaan Olympiakomitea tuotti piirrosvideon, jonka sisältö saatiin pääosin Mikkelin kokeilujen pohjalta. "Unelmat liikkeelle - rohkeasti yhdessä" -piirrosvideo löytyy YouTubesta. Piirrosvideo sai hyvän vastaanoton ja sen on nähnyt arviolta yli 100 000 katsojaa. Sitä on pääosin näytetty erilaisissa kokoontumisissa, jossa aiheena on ollut Liikkumisen unelmavuoden toiminta. Tämän lisäksi Olympiakomitea tuotti erilaista videomateriaalia markkinointiin ja innostamaan liikkumisen juhluvuoteen.

Viestinnällisesti suurin tempaus oli Unelmien liikuntapäivä, joka onnistui hienosti. Digi- ja printtimediassa Unelmien liikuntapäivä nousi hienosti esille eri puolilla Suomea ja #unelmienliikuntapäivä oli aamupäivän 10.5. käytetyin tunniste sosiaalisessa mediassa ja tapahtumapäivän aikana saavutettiin vajaan miljoonan tavoitettavuus.





Tapauskertomus: Helsinki

Helsingissä kokeiltiin uudenlaista mallia: Helsingin kaupungin liikuntapalveluihin palkattiin hankkeen toteutusta vetämään kokopäiväinen liikunta-aktivaattori, jonka palkkaus toteutettiin yhteistyössä Valo ry:n (nykyisin Suomen Olympiakomitea) ja Helsingin kaupungin Liikuntaviraston (nykyisin Liikuntapalvelut) kanssa.

Osallistaminen

Yhteistyössä Aktiivista arkea lähiöissä -hankkeen kanssa kokeiltiin Myllypurossa ja Jakomäessä palvelumuotoilua ja osallistamista alueen liikuntapalveluiden kehittämisessä. Osana prosessia järjestettiin kolme työpajaa, joista yksi oli suunnattu ohjattujen liikuntapalveluiden käyttäjille ja muut palveluiden ulkopuolella oleville kaupunkilaisille. Työpajoissa kerättiin ideoita ja toiveita palveluiden kehittämiseksi alueella. Muun muassa Jakomäen työpajassa esiin nousseita toiveita kokeiltiin Helsinki-päivän tapahtumassa kesäkuussa 2017. Muita ideoita ja toiveita lähiöliikuttajat tulevat hyödyntämään palveluiden kehittämisessä.

Yhteistyössä Helsingin Työttömät ry:n (nykyisin Helsingin Työkanava) kanssa toteutettiin osallistava työpaja yhdistyksen viikkotapaamisen yhteydessä. Työpajassa osallistujat miettivät pari- ja ryhmätyönä omia liikkumistottumuksiaan, niiden esteitä ja kannustimia. Kokemukset työpajasta olivat hyvät ja ihmiset innostuivat yhdessä miettimään ratkaisuja esteisiin.

Toistuvissa vuosittaisissa tapahtumissa on kokeiltu kävijöiden osallistamista tapahtuman kehittämisessä. Kehitystoiveita on kerätty muun muassa seniorisäpinöissä Myllypurossa ja Töölössä EasySport-syyslomaleirillä.

Ideointihaaste

Marraskuussa 2016 kokeiltiin yhdistysten osallistamista Liikkumisen unelmavuoden toteutuksen ideointiin liittyen julistamalla ideointihaaste. Haasteessa yhdistyksille annettiin vapaat kädet ideoida liikkumiseen aktivoivaa toimintaa ja palkintoja parhaille ideoille luvattiin rahapalkintoja toimenpiteiden toteuttamiseen. Parhaan idean palkinnon 800 € sai Uudenmaan Martat ry Hyvän Olon kahvila -konseptillaan.

Osallistava budjetointi

Vuosaassa on suuri liikuntaa harrastamattomien osuus yli 20-vuotiaiden keskuudessa. Prosentti on Helsingin suurimpia, 22 - 28 % (ATH-tutkimus 2016). Samaan aikaan kaupungin liikuntapalveluiden tarjonta on alueella vähäistä. Aktiivisuuden lisäämiseksi Vuosaassa hankittiin hankerahalla Vuosaaren kirjastoon liikuntavälineitä lainattavaksi.

Marraskuussa 2017 kerättiin asukkailta toiveita lainattavista liikuntavälineistä kahden viikon ajan kirjastolla olleen toivelaatikon avulla. Asiasta tiedotettiin liikuntapalveluiden Facebook- ja Twitter-kanavilla, Vuosaaren kirjaston ja Vuotalon FB-sivuilla sekä paikallisyhdistysten ja Soten yhdyskuntatyöntekijän verkostojen kautta.



Huomioita

Osallistamisessa on tärkeä huomioida, että kaikki eivät halua osallistua tai kertoa toiveitaan. Liikkumiseen liittyvissä kehittämissäjoissa on tärkeä tavoittaa myös ei-liikkuvia ja kaupungin palveluiden ulkopuolella olevia kuntalaisia. Paras tapa on liittää työpaja osaksi olemassa olevaa, ei-liikunnallista toimintaa, kuten esimerkiksi yhdistysten viikkotapaamiset.

Hankkeen osallistamistyöpajoissa kokeiltiin sekä työpajasta ennakoon ilmoittamista että yllätyksellisyyttä. Ennakoon ilmoittamisella saa usein liikkeelle aiheesta kiinnostuneet eli sellaiset jotka haluavat aktiivisesti vaikuttaa asiaan. Mikäli halutaan kuulla myös muita ryhmiä, toimii paremmin, että työpaja on osa jotain olemassa olevaa toimintaa eikä siitä tiedoteta ennakoon.

Kirjaston liikuntavälinetoiveiden osalta pelkkä viestintä ei riitä tavoittamaan ihmisiä, vaan kirjaston henkilökunnalla on tärkeä rooli asiakkaiden muistuttamisessa toiveiden keruusta paikan päällä.

Verkostot

Uusi yhteistyöverkostoja kartoitettiin eritoten kolmannelta sektorilta. Ihmisten hyvinvointiin liittyviä yhdistyksiä, alueellisia yhdistyksiä ja seurakuntia houkuteltiin mukaan toteuttamaan hanketta. Yhteydenottoja tuli yhteensä noin 100, joista reilu parikymmentä yhdistystä ja seurakuntaa tavattiin hankkeen puitteissa. Verkostotyössä oli havaittavissa kuitenkin niin sanottu hankeähky eli hankkeiden määrä kolmannelle sektorille on valtava ja kaikkiin ei ole resursseja lähteä mukaan.

Suomi 100 -hankkeet

Yhteistyötä tehtiin Luonnon Päivien (Metsähallitus), Koko Suomi Tanssii (Tanssin Tiedotuskeskus) ja Koko Suomi Luis-telee (Suomen Taitoluisteluliitto) kanssa. Yhteistyö sisälsi tapaamisia ja yhteisiä toimenpiteitä.

Viestintä

Hankkeen puitteissa toteutettiin viestinnällistä yhteistyötä Liikuntaviraston (nyk. Liikuntapalvelut) viestinnän kanssa palvelun viestintäkanavissa sekä kaupunginkanslian viestinnän kanssa hel.fi Suomi 100 -nettisivujen osalta.

Verkkopalvelu

Yhteistyöverkostot innostuivat kovasti unelmatliikelle.fi-verkkopalvelun ideasta koota kaikkien liikuntatoimintaa tarjoavien tahojen tarjonta samaan palveluun. Käytännössä heitä oli kuitenkin todella vaikea saada ilmoittamaan omaa toimintaansa palvelussa: yksi palvelu lisää, johon pitäisi tietoja syöttää, ei innostanut tai ei ollut aikaa. Lisäksi palvelun ollessa niin uusi, niin isoa käyttäjämäärää ei voitu taata.

100 ideaa

Etelä-Savo toteutti mainion hyvinvointikalenterin syksyllä 2017, jossa oli 100 päivän ajalle yksi hyvinvointiin liittyvä idea toteutettavaksi. Helsingissä hyödynnettiin samaa pohjaa vuoden vaihteeseen päättyvän kalenterin muodossa. Painet-
tuja kalenteriesitteitä jaettiin kirjastoihin ja uimahalleihin.

Liikkumisen unelmavuoden kokemuksia

”UNELMAT LIIKKEELLE” on valtakunnallisesti levittäytynyt tapa toimia, joka innostaa, osallistaa, verkottaa ja rohkaisee kokeilemaan eri tapoja liikkeen lisäämiseksi – tavoitteena saada liikkumisen unelmat liikkeelle.

Mukana valtakunnallisessa toiminnassa osana Liikkumisen unelmavuotta 2017 on ollut kuntia ja kuntatoimijoita, aluejärjestöjä, yhdistyksiä sekä yksittäisiä ihmisiä, ja kokonaisuutta on koordinoinut valtakunnallinen urheilu- ja liikuntajärjestö Suomen Olympiakomitea.

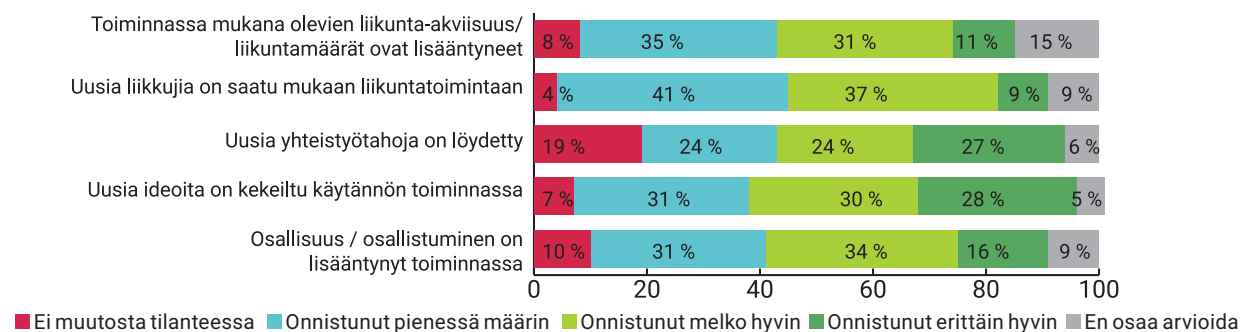
Syksyllä 2017 toteutetun kyselyn tavoitteena oli saada tietoa, miten paikalliset toimijat ovat kokeneet Unelmat liikkeelle -toimintatavat – yhteistyö, kokeileminen ja osallistaminen – käytännössä: onko niistä ollut apua sekä millaisia onnistumisia ja haasteita on ilmennyt. Lisäksi kyselyn avulla haluttiin selvittää, millaisia kokemuksia eri toimijoilla oli liikkumisen lisäämisestä.

Kysely toteutettiin elo-syyskuussa 2017 yhdessä liikunnan aluejärjestöjen kanssa. Kukin aluejärjestö lähetti kyselyn valitsemilleen alueensa Unelmat liikkeelle -toiminnassa mukana olevien kuntien yhteyshenkilöille, jotka jakoivat kyselyn eteenpäin omalle paikalliselle verkostolleen. Kysely välitettiin yhteensä noin 50 eri kokoukselle ja eri tavoin osallistuneelle kunnalle. Siihen vastasi 36 kunnasta yhteensä 110 eri toimijaa, jotka olivat esimerkiksi yhdistysten, seurojen, koulujen tai muiden toimipaikkojen yhteyshenkilöitä. Kyselyyn vastanneet olivat pääosin aktiivisesti mukana olleista kunnista. Tämä näkyy varmasti myös tuloksissa.

Keskeiset havainnot paikallistoimijakyselyn vastauksista

Parhaiten kokonaisuutta kuvaa alla oleva kuvio, jossa on vastausten (N=109) yhteenveto seuraavaan kysymykseen:

Kuinka koette teidän onnistuneen tähän mennessä alla olevissa Unelmat liikkeelle -toiminnan yleisissä tavoitteissa?

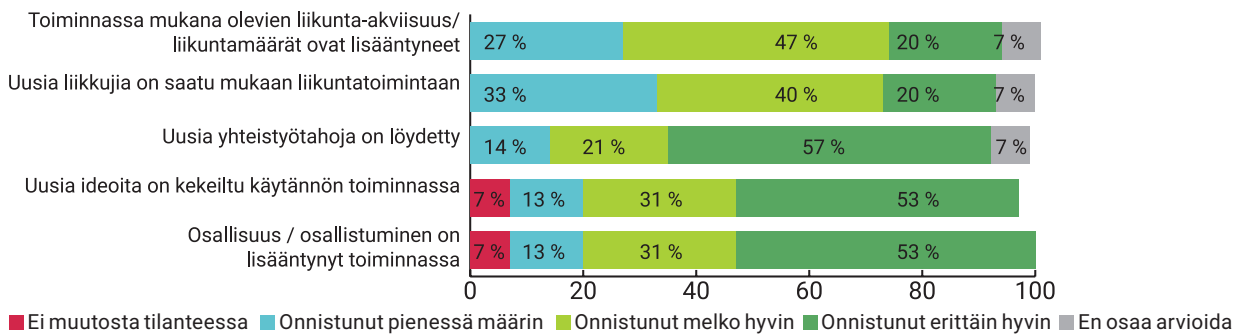


Pääosa vastaajista on kokenut muutoksia niin liikunta-aktiivisuudessa kuin toimintatapojenkin muutoksissa. Noin 80 % vastaajista koki jonkinasteisia onnistumisia pienestä isoon. Melko hyviä ja erittäin hyviä onnistumisia on kokenut liikkumisen lisäämisessä noin 40 % vastaajista ja toimintatavoissa noin 50 % vastaajista. Vastaavasti noin 10 % vastaajista ei ole kokenut muutoksia aiempaan verrattuna. Lisäksi noin 10 % ei osannut arvioida tilannetta tai muutoksia.

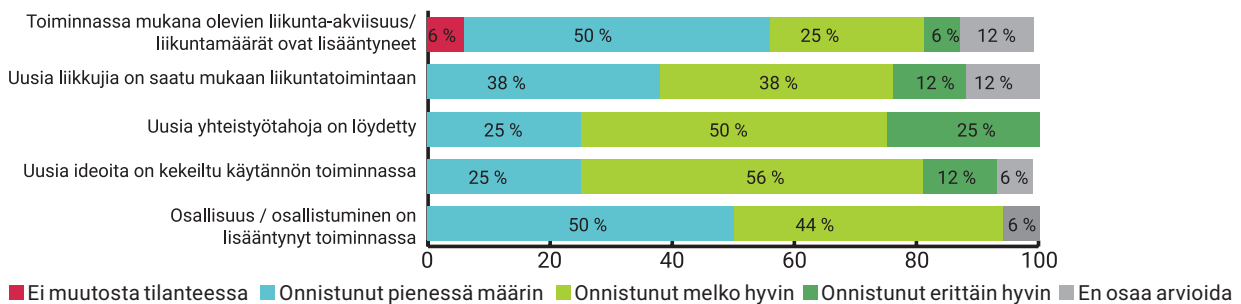
Tuloksia arvioitaessa on huomioitava, että vastaajat olivat pääosin sellaisilta paikkakunnilta, joissa asiaan oli innostuttu ja asiaan oli paneuduttu. Tuloksia ei siis voi tulkita valtakunnallisena yhteenvetona. Sen sijaan näyttäisi siltä, että toimijoiden panostaessa toimintatapoihin (yhteistyö, kokeileminen ja osallistaminen) saadaan aikaan parannuksia, jotka johtavat jossain määrin myös liikkumisen lisäämiseen. Yksilökohtaisia mittauksia ei ole kuitenkaan tehty, vaan tulkinta perustuu paikallisten toimijoiden omaan käsitykseen muutoksesta.

Parhaiten ovat onnistuneet ne paikkakunnat, joissa asiaan on panostettu erityisesti verkostojen kanssa yhteistyön vahvistamiseen sekä viestintään. Tästä ovat hyviä esimerkkejä Mikkeli ja Tampere, joissa kummassakin on jo tehty vastaavaa työtä pitempään ja joissa on päätoiminen/päätoimisia työntekijöitä.

Mikkeli (N=14)

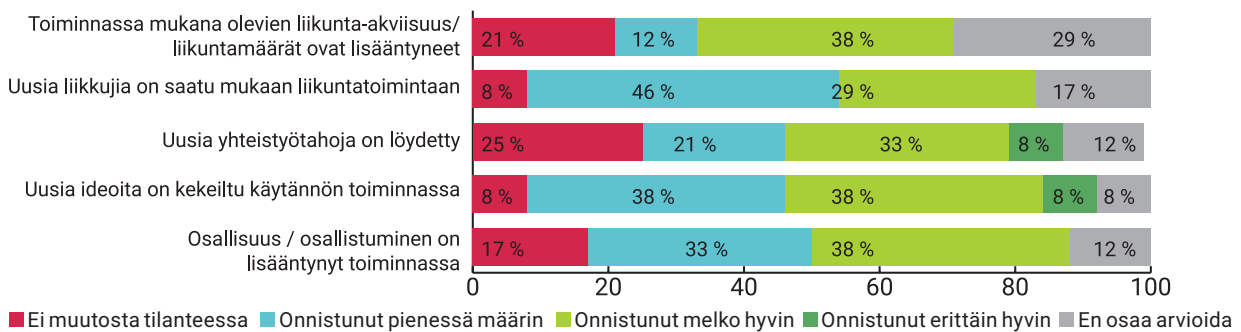


Tampere (N=16)



Esimerkiksi Uudenmaan ja Kymenlaakson kuntien palautteesta näkyvät puolestaan hieman heikommat tulokset, joskin nekin kertovat merkittäväällä tavalla hyvistä onnistumista. Näissä kunnissa ei ole ollut päätoimisia ihmisiä ja *Unelmat liikkeelle* -toimintaa on toteutettu oman työn ohella ja jollain tavoin siihen luontevasti kytkeytyneenä.

Kymenlaakson ja Uudenmaan kuntia (N=24)



Muita keskeisiä havaintoja

- Osallistava työtapo kannattaa: saadaan ihmiset mukaan omilla ideoilla ja motiiveilla – ei ylhäältä käsin kerrotuilla ajatuksilla
- On syntynyt satoja käyttökelpoisia keinoja lisätä liikettä – ideoiden ja kokeilujen pohjalta
- Usein paikkakunnan alkuperäinen ajatus toteutuksesta on saanut uusia muotoja ja toteutustapoja kokeilujen ja yhteisen viisauden seurauksena
- Tärkein resurssi on ihmiset itse. Toimintatavat - yhteistyö, kokeileminen ja osallistaminen – innostavat ihmisiä mukaan myös oppimaan lisää.
- Tällainen toimintatapa edellyttää jatkuvaa kontaktointia ja kannustamista. Uudemmat asiat alkavat helposti unohtua, jos niistä ei viestitä riittävästi. Vuoden mittainen kokeilu on pitkä aika erityisesti sellaisille tahoille, jossa työ tehdään oman työn ohessa tai vapaaehtoisvoimin.

Yhteenveto Unelmat liikkeelle -toiminnan arviointikyselystä paikallistoimijoille liitteenä.



Unelmat liikkeelle -yhdyshenkilöiden (aluejärjestöt ja kunnat) kokemuksia vuodesta 2017

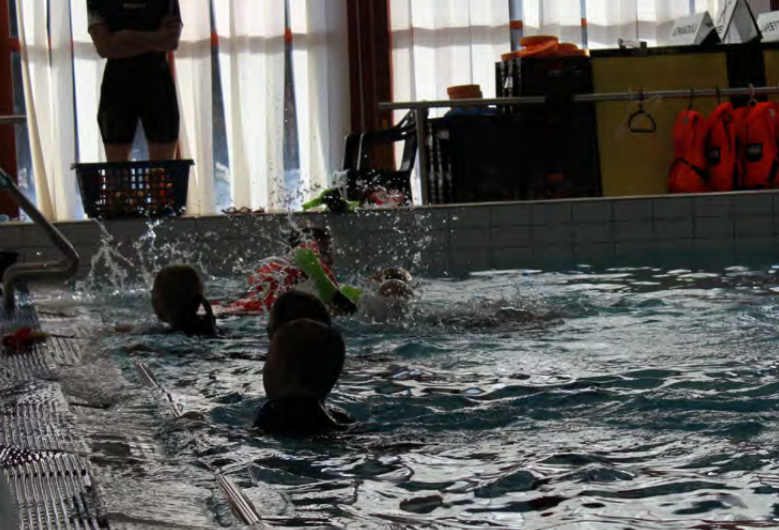
Vastaava kysely tehtiin kuntien ja alueiden yhteyshenkilöille marraskuussa 2017. Kyselyyn vastasi kolmekymmentä henkilöä. Tulokset ovat saman suuntaisia kuin edellä esitetyt paikallisille toimijoille tehdyn kyselyn tulokset. Esimerkiksi "Osallistaminen/osallisuus on lisääntynyt toiminnassa onnistunut erittäin tai melko hyvin" 51 % (vastaava luku paikallistoimijoilla 50 %), "Uusia ideoita on kokeiltu käytännössä onnistunut melko tai erittäin hyvin" 62 % (vastaava luku paikallistoimijoilla 58 %) ja "Uusia yhteistyötahoja on löytynyt" 38 % (vastaava luku paikallistoimijoilla 54 %).

Kuntien ja alueiden yhteyshenkilöiden ajatuksia ideoista tulevaisuutta ajatellen:

Halutaan jatkaa Unelmat liikkeelle -tapoja toimia:

- "Toivon, että Unelmat liikkeelle -toiminta jatkuu ja verkostotapaamisia järjestetään edelleen."
- "Paikallisesti toiminta ainakin jatkuu kokeillen ja verkostoja hyödyntäen ja yhdessä haasteita ratkoen. Kehittää ja vahvistaa toimintaa luotettavien yhteistyötahojen kanssa."
- "Tämän kaltaista 'heittäytymistä' tarvitaan. Unelmat liikkeelle on ollut todella hyvä, positiivinen tapa kannustaa kaupunkilaisia miettimään - ei yksistään - liikunnallisia unelmiaan vaan ihan kokonaisvaltaisesti hyvinvointiaan. Valtakunnallinen tuki on tulevaisuudessakin erittäin tärkeä ja tarpeellinen - vuosi vuodelta etenevää sparrausta tarvitaan!!! 'Liikkuen läpi elämän'"

- "Hyvä idea ja sai kokeilemaan uusia asioita, joita ei välttämättä muuten olisi tullut kokeiltua. Saatiin kunnassa aikaiseksi uusia liikuntatapahtumia ja toivotaan niiden jatkuvan myös tulevaisuudessa. Toivottavasti tämän tyyppinen teema jatkuu valtakunnallisesti niin saa myös itse lisäpontta suunnitteluun ja tekemiseen."
- "Toimintamalli tulisi pysyväksi."
- "Vuoden aikana tiivistynyt yhteistyö eri liikuntatoimijoiden kanssa jatkuisi ennestään tiiviimpänä ja opittaisiin yhdessä tekemään hyviä juttuja, ja esimerkiksi yhteinen nettisivu voisi saavuttaa suuren yleisön."
- "Toivoisin, että eri kuntien välinen verkostomainen työskentely jatkuisi tulevaisuudessakin. Verkostotyöskentelyn kautta on saanut ideoita muiden toiminnasta omaan toimintaan. Unelmat liikkeelle -toiminnasta on ollut erityisesti hyötyä nimenomaan verkostotyöskentelyn perustamisessa sekä kuntalaisten osallistamisessa kaupungin liikuntapalveluiden tarjonnan suunnitteluun."



Muita ajatuksia jatkosta:

- "Alussa puhuttiin mitattavuudesta. Vaikka tässä on kyse matalan kynnyksen toiminnasta ja hallinnollisuus pyrittiin pitämään mahdollisimman pienenä, jonkinlaista yhteistä pohdintaa ja linjausta ja työkaluja mitattavuuteen olisi voinut kehittää. Sitä toivoisin jatkossa."
- "Juhlavuoden (Liikkumisen unelmavuosi) jälkeen tarvitaan selkeä tavoite Unelmat liikkeelle -toiminnalle, joka löytää ihmiset. Onko se valtakunnallinen vai kunnan sisäinen?"
- "Seurojen rooli on entistä suurempi, kun puhutaan liikunta-tapahtumista. Seuroja pitää pystyä motivoimaan ja tukemaan, niin saadaan myös tuloksia kentällä."
- "Resurssiasiahan tämä on. Jos emme olisi saaneet Maakuntaliitolta pientä tukea Liikkumisen unelmavuoden koordinointiin, ei minulla olisi ollut oikein minkäänlaisia mahdollisuuksia alkaa tätä ns. ylimääräisenä tekemään. Nyt kuntien yhteys-henkilöiden tapaamisia jatketaan varmaankin yleisellä tasolla ei niinkään Unelmat liikkeelle -toimintaan liittyen. Malli sopisi hyvin seurakehittäjien toimenkuvaan, toki terveysliikunnan kehittäjillä on kohderyhmä vauvasta vaariin."
- "Kaikenlainen verkostoituminen, jakaminen ja yhteistyö on hyödyllistä. Ainoa ongelma on, mistä löytyy aika erilaisiin hankkeisiin urheilu-seurassa, jossa kaikki toiminnat tehdään talkoopohjalla."

Onnistumisia

Kyselyn johtopäätöksiä onnistumisista nousee esille keskeisten *Unelmat liikkeelle* -tavoitteiden toteutuminen jossain määrin ja osin hyvin. Uusia verkostoja on luotu ja yhteistyötä on onnistuttu vahvistamaan, on saatu luotua uusia ja isompia tapahtumia, on kokeiltu rohkeasti uusiakin asioita, on luotu uutta toimintaa sekä onnistuttu saamaan eri toimijat mukaan alusta pitäen (osallisuus).

Mikä ei toiminut?

Paljon asioita kiteytyy ajankäyttöön sekä resursseihin (talous, osaaminen, ihmiset). Tämä koskee paikallisia, alueellisia sekä valtakunnallisia toimijoita. Koko operaation kohderyhmää ei haluttu valita valtakunnallisesti siksi, että jokainen paikkakunta ja toimija voisi valita omista tarpeistaan ja omalla valinnallaan kohderyhmänsä. Tämä valinta sai sekä kiitosta että kritiikkiä. Kiitosta siksi, että se helpotti monia toimijoita ja kritiikkiä siksi, että se aiheutti myös selkeän valinnan puuttuessa "runsauden pulaa" – hajotettiin liiaksi pieniä resursseja toimia.

Osa olisi toivonut vuoden mittaan kahta tai kolmea isoa yhteistä valtakunnallista tapahtumaa, joka olisi yhdistänyt ja näkynyt. Unelmien liikuntapäivä 10.5. oli hyvä esimerkki siitä, mutta erityisesti syksyille jotkut kaipaavat vastaavaa yhteistä näkyvyyttä. Tämä ja osin paikallistoimijoiden jatkuva tukemisen puute aiheutti jossain määrin hiipumista loppuvuoden osalta. Toisille toimijoille jo yksi yhteinen iso päivä oli ponnistuksena tarpeeksi.



Johtopäätökset

Johtopäätökset perustuvat verkostojen kanssa käytyihin keskusteluihin ja tapaamisiin, paikallistoimijoille ja kuntien ja alueiden yhteyshenkilöille tehtyihin arviointikyselyihin sekä eri tavalla saatuihin tunnuslukuihin.

Vaikuttavuus

Unelmat liikkeelle tavoitti vuosien 2016–2017 aikana noin 220 paikkakuntaa, kun mukaan otetaan Unelmien liikuntapäivät 2016 ja 2017. Vähintään 75 kuntaa oli mukana koko vuoden kestäväällä toiminnalla joko 2016 tai 2017. Verkostoja syntyi (pääosin uusia) vähintään 150 paikkakunnalle liikkeen lisäämiseksi. Voidaan arvioida, että yhteensä verkostoja syntyi noin 1 000, joissa mukana keskimäärin 10 henkilöä. Yhteensä toimintaa toteutti siis noin 10 000 henkilöä ja osallistujia karkeasti arvioituna noin puoli miljoonaa.

Kyselypalautteen mukaan moni toimija koki löytäneensä uusia yhteistyötahoja, toteutti erilaisia kokeiluja sekä onnistui osallistamaan ihmisiä aiempaa paremmin. Kyselyjen perusteella myös vastaavaa toimintaa halutaan jatkaa. Erityisesti verkostojen syntyminen ja sen avulla yhteistyön lisääntyminen eri toimijatahojen kesken on koettu arvokkaaksi ja sitä halutaan jatkaa. Yhteistyöverkostoja syntyi sekä paikkakunnan sisällä että alueella toimivien paikkakuntien kesken.

Vaikuttavuuden näkökulmasta halu jatkaa verkostotyötä on merkittävä. Käytännössä esimerkiksi Mikkelissä työ painottui jatkossa vahvasti verkostotyön tukemiseen ja kehittämiseen. Järvenpäässä vuodessa on tapahtunut oleellinen muutos: Vuosi sitten ei ollut ihmisiä, joita kysyä mukaan yhteisiin tapahtumiin tai muuhun toimintaan. Nyt löytyy paljon ihmisiä, jotka toimivat yhdessä ja pystyvät tulemaan mukaan. Nokialla on saatu mukaan paljon uusia toimijatahoja ja siten on saatu myös perinteisiin tapahtumiin paljon lisää sisältöjä, mikä taas on näkynyt hienosti osallistujien määrän kasvuna.

Arviointikyselyjen perusteella liikkumisen lisääntyminen ja liikkujien määrän kasvu sai myös noin 40 % vastaajista arvioimaan onnistuneensa melko tai erittäin hyvin. Tämä on mielikuvaa ja siitä ei ole tarkempaa tietoa olemassa. Kuitenkin tulos osoittaa, että vaikutusta myös itse liikkujiin saavutettiin – ainakin jossain määrin. Tätä kannattaa jatkossa arvioida tarkemmin ja hyödyntää nyt saadut tulokset.

Viestintä

Lähtökohtaisesti *Unelmat liikkeelle* -toimintamalli oli rakennettu avoimeen ja paikallisesti ohjattuun toimintaan. Olympiakomitea ei halunnut rakentaa ylhäältä käsin johdettua tiettyä projektinjohtomallia, vaan pyrki tukemaan heterogeenista tapaa toimia. Olympiakomitean tehtävänä oli auttaa paikallista viestintää luomalla materiaaleja, yleisempiä teemoja ja näkyvyyttä yleiseen käyttöön. Näiden materiaalien hyödyntäminen oli sitten täysin riippuvainen kunkin paikkakunnan tai toimija omasta kyvystä panostaa viestintään. Eri paikkakunnilla oli suuria eroja niin viestintäresursseissa kuin toimintakulttuureissa.

Viestinnän osalta onnistumisen edellytykset liittyivät yhteisten viestien toimivuuteen, aikaan ja juuri näihin resursseihin. Viestinnällisesti on eroteltava *Unelmat liikkeelle* -toimintamallista kertominen ja sen edistäminen ja toisaalta Liikkumisen unelmavuoden juhlinta. Resursseista johtuen Olympiakomitean viestintä painottui ensisijaisesti toimintatavan tukemiseen. Näiden kahden viestintä samanaikaisesti oli myös verkostolle välillä haasteellista. Yhteistä viestiä olisi tärkeä kirkastaa ja yksinkertaistaa, jotta kaikki toiminta tukee samaa tehtävää. Aikaa oli myös suhteellisen vähän lanseerata valtakunnallinen toiminta verkkopalveluineen ja rakentaa vahva verkosto ja lanseerata muun muassa uusi ilme. Monet tahot kokivat viestinnän rajatut resurssit yhdeksi tärkeäksi onnistumisen kriteeriksi.

Näihin rajoitteisiin nähden *Unelmat liikkeelle* -toiminnasta innostuttiin hienosti, paikalliset toimijat useilla paikkakunnilla saivat edistettyä toimintaa ja verkostot, uudet tavat toimia ja liikkuminen lisääntyi tavoitteiden mukaisesti. Tärkeä oppi on, että paikallisen toiminnan lisäksi on oleellista taata viestinnällinen resurssi. Valtakunnallinen viestintä pohjautui, mitä paikallisesti tehtiin ja saatiin kerrottua. Toiminnalla ei ole myöskään merkitystä, jos kukaan ei siitä tiedä. Siksi on hyvä varmistaa, että toiminnan toteuttamisen lisäksi viestintään löytyy myös tekijä kollegan avulla tai esimerkiksi kunnan viestinnän kautta.

Onnistumiset

Onnistumiset liittyivät toimintatapojen hyödyntämiseen ja niistä saatuihin kokemuksiin ja innostukseen. Yhteistyön ja verkostotyön, kokeilujen ja osallistamisen työtavat osoittautuivat paitsi juuri ajassa oleviksi myös hyvin käyttökelpoisiksi työvälineiksi. Arviointikyselyjen mukaan näitä työtapoja käytettiin ja kokeiltiin ja niistä saatiin paljon positiivisia tuloksia.

Verkostotyö

Verkostotyö vahvistui parhaiten niillä paikkakunnilla, missä asiaan voitiin resurssien näkökulmasta riittävästi panostaa. Tämä näkyy parhaiten Mikkelissä ja Tampereella, missä vastaavaa työtä on tehty jo useamman vuoden. Verkostotyö vaatii paitsi hieman osaamista myös aikaa ja vaivaa. Verkoston ohjaaminen ja tukeminen edellyttävät jatkuvaa kanssakäymistä, kokoontumisia ja niiden valmistelua sekä jälkihoitoa ja toimenpiteiden toteutusta. Tähän ei kaikilla mukana olleilla kunnilla ollut mahdollisuuksia. Palaute on kuitenkin selvä: verkostotyö kannattaa ja sitä pitää jatkaa.

Verkostoja syntyi kolmella eri tasolla: paikallisesti, alueellisesti ja valtakunnallisesti. Paikallisia verkostoja syntyi arviolta noin tuhat. Alueelliset verkostot (vain osa toteutti näitä) ovat pääosin liikunnan aluejärjestöjen ylläpitämiä ja osin jo olemassa olevia verkostoja. Alueellisia tapaamisia oli alueesta riippuen 3–5 kertaa vuoden aikana. Valtakunnallisia tapaamisia oli kolme kertaa ja niihin osallistui sekä alueiden että kuntien yhteyshenkilöitä. Kaikkien verkostojen keskeisin anti oli kollegatapaaminen - ideoiden ja kokemusten jakaminen ja vaihtaminen.



Kokeileminen

Piirrosvideolla oli tärkeä rooli rohkeasti kokeilemaan kannustettaessa. Arviointikyselyjen perusteella lähes kaikki mukanaolleet toimijat kokeilivat jotain ideaa tai muutosta vakiintuneeseen toimintaan. Kokeilu ajatuksena ja käytännössä toteutui hyvin. Palautteen perusteella ihmiset olivat helpottuneita, kun saivat kokeilla ilman epäonnistumisen pelkoa. Kokeileminen ja siihen oleellisesti liittyvä oppiminen ymmärrettiin ja sitä hyödynnettiin. Kokeiluja oli hyvin erilaisia ja erikokoisia. Osalla (Kalajoki, Järvenpää, Kotka, Kouvolta, jne.) oli vuoden mittainen kokeilu ja siihen liittyi paljon erilaisia osia: vastuuvuorot, median mukanaolo, yhteiset teemat, jne. Osa kokeili uutta tapahtumaa uusilla yhteistyökumppaneilla, osa kokeili, miten vanhasta tapahtumasta saisi suuremman. Myös Suomi 100 innosti kokeilemaan: Sata pulahdusta Vihdissä, Haasteena sata liikuntasuoritusta tai jopa sata liikuntalajia, sadan kilometrin pyöräily, jne.

Tärkein oppi mukanaolijoille kokeilemisestä syntyi kokemusten myötä: kannattaa kokeilla ja kannattaa ottaa opikseen kokeiluista – parantaa niitä yhdessä!

Osallisuus

Osallisuus oli teemana hankalampi mieltää kuin verkostotyö ja kokeileminen. Lisäksi osallisuutta vahvistetaan jo monella eri tavalla ympäri Suomea. Kuitenkin osallisuuden esille nostaminen herätti eri toimijoita. Monet teettivät erilaisia kyselyjä omista liikkumisen unelmistaan – niin lapsille, nuorille, aikuisille kuin ikääntyvillekin. Salossa ja Jyväskylässä kysyttiin netin avulla ihmisten liikkumisen unelmia, liikunnan alueleireillä kysyttiin eri tavoin lapsilta ideoita ja unelmia leiritoiminnan kehittämiseksi, jne. Alueleireistä vastaavat kertoivat, että palautetta otetaan säännöllisesti ohjaajilta ja lasten vanhemmilta, muttei lapsilta. Operaatio herätti alueita osallistamaan lapsia paremmin. Sama toimintatapa on levinnyt osalla alueista myös muuhun toimintaan.

Arviointikyselyjen palautteessa tuli esille, että osallisuus on hyvä tapa aina kun suunnitellaan uutta tai kehitetään vanhaa toimintaa. Se vaatii vähän enemmän aikaa ja vaivaa, mutta auttaa jatkossa asioiden kehittymistä.

Parannettavaa

Verkostojen tukeminen, ajankäyttö ja resurssit

Palautteen perusteella toimintatavat innostivat ja niitä oli helppo käytännössäkin toteuttaa. Verkostotyön tukeminen vaatii aikaa ja tekijöitä. Näiden osittainen puute näkyi sekä paikallisesti, alueellisesti että valtakunnallisesti. Parhaiten onnistuivat ne, joilla oli mahdollisuuksia resursoida verkostotyöhön. Tämä ilmiö on "on-off" -tyyppinen: mitään ei tapahdu, jos verkostoja ei saada aikaan ja toimiviksi. Toisaalta kun verkostot toimivat se luo paljon sellaisiakin etuja, mitä alun perin ei osattu odottaa. Verkostoja syntyi paljon - kahden vuoden aikana arviolta noin tuhat. Niitä olisi voitu synnyttää vielä paljon enemmän, jos siihen olisi voitu käyttää enemmän työvoimaa. Samoin verkostojen toimivuutta ja vaikuttavuutta olisi voitu vahvistaa enemmän.

Yhteinen ohjelma - yhteinen näkyvyys

Alusta lähtien valintana oli se, että jokainen mukaan tuleva toimijataho voi toteuttaa Unelmat liikkeelle -toimintatapoja siten, kun se heille itselleen parhaiten sopii: milloin, mitä ja miten. Tätä lähtökohtaa kiiteltiin ja osin kritisoitiin. Kiitosta sai se, että "kerrankin sai itse toteuttaa ja olla mukana juuri niin kuin se omasta näkökulmastaan parhaiten sopii". Osa mukana olleista olisi toivonut, että vuoden aikana olisi ollut enemmän kuin yksi yhteinen valtakunnallisesti näkyvä tapahtuma 10.5. Unelmien liikuntapäivä. Näin yhteiset tapahtumat olisivat saaneet paikallista toimintaa suuremman näkyvyyden. Toisaalta jotkut eivät toivoneet enempää isompia yhteisiä tapahtumia, jotka vaativat ylimääräistä työtä oman työn lisäksi. Alueiden kanssa onnistuneesti järjestetty Lasten unelmien keräyskampanja osoitti, että yhteisille operaatioille oli myös oma paikkansa.



Tulevaisuus

Kolmen vuoden kehitystyö on osoittanut, että toimintatapoja - yhteistyö ja verkostotyö, kokeileminen sekä osallistaminen - vahvistamalla ja osin muuttamalla saadaan aikaan liikkeen lisäämistä sekä uusia ihmisiä mukaan toimintaan. Lisäksi keskeinen palaute on se, että mukana olleet ihmiset ovat itse kokeneet onnistuneensa ja saaneet aikaan uutta intoa ja sisältöä työhönsä.

Unelmat liikkeelle -kokemusten perusteella voidaan nostaa kolme merkittävää kokonaisuutta, joita kannattaa jatkossa arvioida ja hyödyntää Olympiakomitean, lajiliittojen, aluejärjestöjen, kuntien ja seurojen yhteisissä kehittämisprosesseissa:

1. Olympiakomitean valinta paikallisesti on seurojen tuki ja kehittämistyö. Unelmat liikkeelle -toimintatapa on erinomainen keino auttaa kuntia ja seuroja heidän omien tavoitteidensa toteuttamisessa. Kymmenet kunnat ovat vahvistaneet yhteistyötään seurojen kanssa ja ne ovat yhdessä löytäneet paljon uusia tapoja toimia, tehdä yhteistyötä ja kehittää omaa toimintaansa.

Seurat ovat lähteneet mukaan eri tavalla eri puolilla Suomea. Parhaat kokemukset on saatu silloin, kun seurojen kanssa on lähdetty yhdessä ideoimaan. Ideatyöpaja-tyyppiset tapaamiset ovat olleet onnistuneita startteja: seurojen tarpeista ja valinnoista käsin.

Jatkossa kannattaa arvioida seurojen kanssa tehtävää kehitystyötä eri näkökulmista: yhden seuran kanssa, saman lajin seurojen kanssa, eri lajin seurojen kanssa, suurten, pienten, jne. seurojen kanssa. Lisäksi kannattaa hyödyntää Unelmat liikkeelle -kokemuksia esim. Laatuseura-ohjelmassa seuratoiminnan kehittämisen välineenä.

2. Seuran tärkein kumppani paikallisesti on usein kunta. Kunta ratkaisee olosuhdeasioita, taloudellisia asioita sekä on mukana ratkaisemassa toiminnallisiakin asioita. Siksi kuntien

kanssa tehtävä yhteistyö on jatkossakin Olympiakomitealle tärkeä tehtävä. Monelle kunnalle seurojen elinvoima on hyvin tärkeä tekijä koko kunnan liikunta- ja urheilukulttuuria ajatellen.

Kuntien kanssa kannattaa jatkossakin tehdä yhteistyötä. Unelmat liikkeelle on synnyttänyt moniin kuntiin uusia verkostoja, joissa seurat ovat vahvasti mukana. Miten nämä verkostot jatkossa toimivat, kuka tukee niitä, kannustaa ja auttaa tarvittaessa? Monissa kunnissa tunnustetaan toimivien verkostojen tarve, mutta siihen ei aina löydy aikaa eikä aina myöskään osaamista. Kunnan rooli liikkeen lisäämiseksi on keskeinen – tähän kumppanuuteen kannattaa jatkossakin satsata.

3. Liikkeen lisäämiseksi on osin luotu uusia ja osin vahvistettu jo olemassa olevia paikallisia, alueellisia ja valtakunnallisia verkostoja. Jatkossa kannattaa vahvistaa verkostotyötä joko Liikkujan polku -verkostolla tai Unelmat liikkeelle -verkostolla. Oleellista on Olympiakomitean tuki verkostojen apuna. Kokemusten ja palautteen perusteella on tärkeää, että verkostoille annetaan valtakunnallista tukea. Se liittyy muun muassa tiedon jakamiseen sekä mukana oloon verkostovetureiden ohjaamissa tapaamisissa. Heidän työnsä on helpompaa, kun mukana on valtakunnallinen kumppani. Lisäksi eri verkostoissa mukana oleminen tuottaa Olympiakomitealle paljon informaatiota sekä ideoita ja ymmärrystä eri toimijoiden tarpeista ja toiveista.

Samalla kun halutaan vahvistaa seurojen elinvoimaa, samalla vaikutetaan muiden toimijoiden kehittymiseen verkostotyöllä. Parhaimmillaan tämä yhteinen toiminta tuottaa kaikille osapuolille lisäarvoa.

Kuntien resurssit ovat kuitenkin rajalliset ja voidaan olettaa, että ne eivät aina lisäännä verkostotyön seurauksena. Verkostotyöllä on seuroillekin myönteisiä vaikutuksia, mutta voi syntyä lievä kilpailutilanne, jossa seurojen menestyminen ei ole itsestään selvää. Tämä näkökulma kannattaa ottaa huomioon jatkotyötä ajatellen.

*Suomi
Finland*
100



UNELMAT
LIIKKEELLE

LASTEN LIIKKUMISEN UNELMAT -KERÄYS 2017

Raportti lasten liikuntaunelmien ja -ideoiden
keräyskampanjasta liikunnan aluejärjestöjen leireillä

Taustaa

Lasten liikkumisen unelmat – aikuiset kuuntelijoina ja toteuttajina

Vuosi 2017 on ollut Liikkumisen unelmavuosi. Liikunnan aluejärjestöt ovat yhdessä Olympiakomitean kanssa toteuttaneet ja osallistaneet eri tahoja ideoimaan yhdessä uusia matalan kynnyksen keinoja liikkua ja lisätä yhteistyötä Unelmat liikkeelle -toimintatavalla.

Lasten liikkeen lisäämiseksi on oleellista saada lapset itse miettimään ja asettamaan tavoitteitaan oman liikkumisensa suhteen. Lisäksi on tärkeää, että tunnistetaan lasten unelmia – silloin niihin voidaan myös etsiä ratkaisuja ja purkaa esteitä yhdessä eri toimijoiden kanssa. Aikuisilta voi jäädä lasten ajatukset huomaamatta arjen tiimellyksessä.

Osana Unelmat liikkeelle -toimintaa kehitettiin kampanja lasten unelmien keräämisestä tavoitteena saada lapset unelmoimaan ja ideoimaan itselle mieluisia liikkumisen tapoja. Kampanja on toteutettu eri puolilla Suomea, ja liikunnan alueleirit toteuttivat sen kootusti osana talven ja kesän leiritoimintaansa. Kampanjan avulla saatiin kuulla lasten liikkumisen unelmia ja ajatuksia sekä pystyttiin kartoittamaan lasten toiveita ja ideoita tuleville leireille. Leiripalautetta on aiemmin kysytty paljon ohjaajilta sekä lasten vanhemmilta, mutta vähemmän lapsilta itseltään. Lasten liikkumisen unelmat -keräyskampanjan suojelijana on toiminut presidentti Sauli Niinistö.

Tämän raportin on koonnut Jukka Pekkala Olympiakomiteasta yhdessä alueiden leirivastaavien kanssa.

Miten toimittiin?

Lasten unelmien kysely toteutettiin yhteensä 12 alueen leireillä. Kyselyyn osallistui noin 10 000 lasta ja 500 aikuista.

Jokainen alue valitsi itselleen sopivan tavan haastaa ja osallistaa lapset. Osa teki pienryhmissä haastatteluja, osa lapsista piirsi tai käytti muoviluvahaa unelmien kuvaukseen, osa kirjoitti fläpeille tai isoille seinäpapereille, myös saduttamista, pelejä ja paitoihin kirjoittamista kokeiltiin. Osa leireistä toteutti kysymyksiä omista liikuntaunelmista, seuraavan vuoden leiriunelmista, osa ideoista liikkua, osa liikkumisen motiiveista, osa haastoi leiriläisiä liikkumaan, jne. Tähän dokumenttiin on kerätty erilaisia keräämisen ideoita ja tuotoksia.

Lasten unelmien kyselyn toteutti yhteensä 12 liikunnan aluejärjestöä talven ja kesän 2017 aikana:

- Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu
- Etelä-Savon Liikunta
- Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu
- Hämeen Liikunta ja Urheilu
- Keski-Pohjanmaan Liikunta
- Keski-Suomen Liikunta
- Kymenlaakson Liikunta
- Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu
- Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu
- Pohjois-Karjalan Liikunta
- Pohjois-Savon Liikunta
- Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu

”Olla ainakin Suomen kolmanneksi nopein juoksija” herätti hauskoja ajatuksia: Miksi juuri kolmanneksi nopein? Oliko lapsi insinöörin alku, joka ymmärsi omat rajoittuneisuutensa? Halusiko lapsi antaa kavereilleen sijat 1 ja 2? Vai...? Moni kysymys herätti jatkopohdintoja. Lasten kuuntelemiselle ei ole aikatakarajaa.



"Lyhyemmät ruokavälit" kuvaa niitä monia toiveita, joita leirien käytännön toteutukseen halutaan kiinnittää huomiota.

"Päästä kokeilemaan elämänsä aikana paljon kaikkea" – siihen ei taida olla paljon lisättävää.

"Keskustaan volttimonttu" kuvaa toiveita, jossa liikuntaolosuhteiden osuus on tärkeä.

"Osata eskimokäännös" tai "oppia voltti" oli usein toistuva toive. Kehon pyöryttäminen 360 astetta tuntuu olevan (edelleenkin!) mieluista.

Tuloksia

Mistä lapset unelmoivat? Millaisia ideoita syntyi?

Oleellisinta koko operaatiossa oli, että aikuiset keskittyivät kuuntelemaan lasten toiveita. Jokainen alue ratkaisi oman tapansa kysyä lapsilta. Tämä innoitti alueita hyvin erilaisiin ja lapsilähtöisiin keinoihin. Vastauksia saatiin tuhansia. Operaatio tuotti paljon hyviä käyttökelpoisia keinoja myös jatkoa ajatellen. Näitä toiveita hyödynnetään tulevilla leireillä.

Kerrottuja unelmia voidaan jakaa ainakin neljään selvästi toisistaan erottuviin kokonaisuuksiin:

1. Perinteiset urheilulajit ja niissä hyvin menestyminen

- NHL -ura ja menestyminen MM -jääkiekossa
- Pelaajana Barcelonassa tai muussa jalkapallon huippuseurassa
- Voittaa olympiakultaa tai maailmanmestaruus

2. Uudet lajit – harrastaa tai menestyä

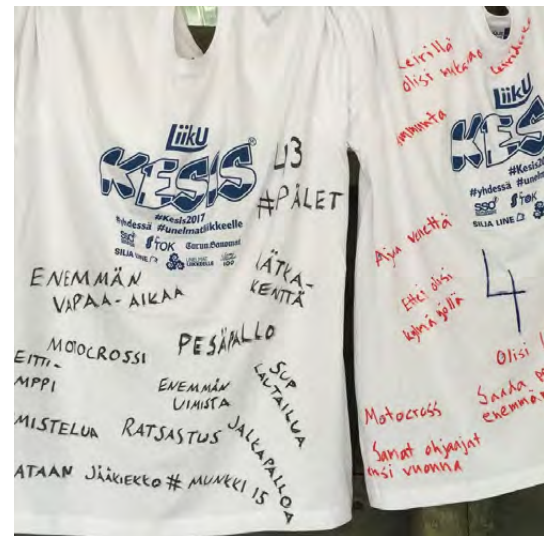
- Keppari, airsoft, flick, crossfit, scootaus, kickball
- E-urheilija

3. Vähän erilaisia toiveita tuleville leireille ja osin oman unelman toteutusta

- Mennä metsään, metsäretkelle
- Muotinäytös
- Koodaus- ja liikuntaleiri
- Tyttöleiri
- Lemmikkieläin mukaan -leiri

4. Sosiaalinen näkökulma mukana

- En jäisi yksin
- Kukaan ei kiusaisi
- Enemmän kavereita
- Iloa
- Että leirillä olisi mukavaa



Leiripalautetta

Lasten unelmien keräyskampanja alueiden liikuntaleireillä oli kokeilu, josta saatiin hyviä kokemuksia ja oppia. Toimintatapa - osallistaa lapset - innosti sekä lapsia että aikuisia ohjaajia. Yleisin palaute oli hyvin positiivinen: kannatti järjestää, lapset ja myös ohjaajat tykkäsivät kovasti. Useat leiriohjaajat kertoivat tehtävän olleen innostava ja hyödyllinen. Toimintatapaa kannattaa jatkaa aika ajoin leireillä ja ottaa se tavaksi muulloinkin, kun kyse on osallistamisesta.

Pieni osa lapsista ei oikein pääse mukaan unelmointiin eikä osaa kertoa omia toiveitaan tai ideoitaan. Tämä asettaa vaatimuksia aikuisille: pitää olla kärsivällinen, koska osa lapsista vaatii asian sulattelua ennen kuin oivaltaa tai uskaltaa kertoa omia ajatuksiaan. Tässäkin kokemus opettaa ja antaa keinoja toimia lasten kanssa.



Leiriohjaajien palautetta:



HÄMEEN LIIKUNTA JA URHEILU

Moni halusi olla huippupeluri säbässä tai futiksessa. Toisten mielestä taas olisi mahdollista, jos koko Tampere olisi kaupunkisota-areena tai yhtä trampoliinia. Koskettava oli myös erään tytön toive: Kunpa kaikki lapset voisivat harrastaa haluamaansa lajia perheen varallisuudesta tai vammoista huolimatta.

Minna Närhi

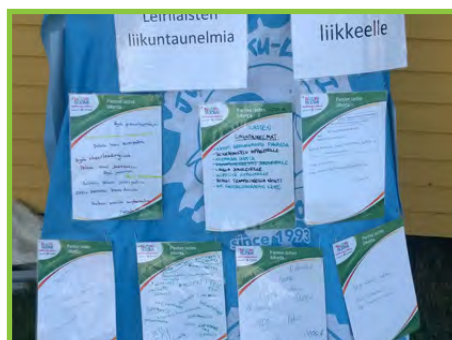


ETELÄ-SAVON LIIKUNTA

Konkreettisia ideoita ja unelmia kokosimme isolle rullapaperille. Toimintaa oli suunnittelemassa tuona päivänä liki 90 lasta. Parhaimmat ja toteuttamiskelpoiset ideat kokosimme fläpille. Kolmena päivänä lapset saivat ohjata toiveita omien kykyjensä mukaan. Leirin edetessä ohjaajat ohjasivat myös lasten toteuttamiskelpoisia toimintoja hienosti. Presidentti Sauli Niinistön jokainen lapsi tunnisti.

Lapset tekivät työtä pienryhmissä, osa innostuneemmin toiset enemmän taustalla. Kaikki lasten toiveet huomioitiin kirjoittamalla ne ylös. Tietenkään kaikkia ei aika eikä muutkaan asiat mahdollistaneet toteuttaa (motocross, kiipeily), mutta hyviä ideoita kuitenkin! Tehtävä oli mieleinen niin lapsille kuin ohjaajillekin.

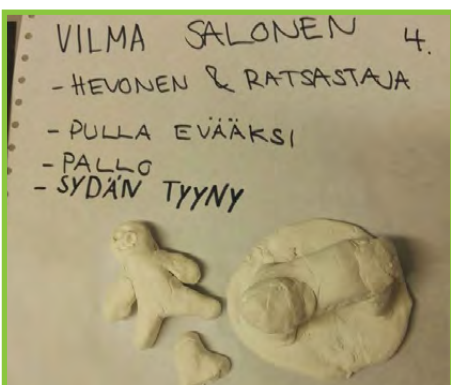
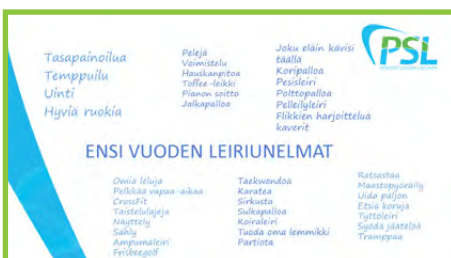
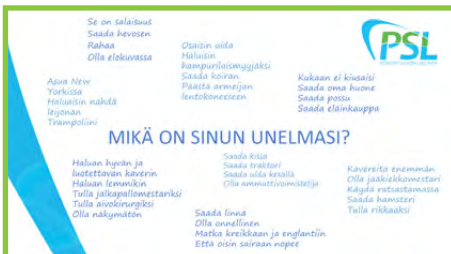
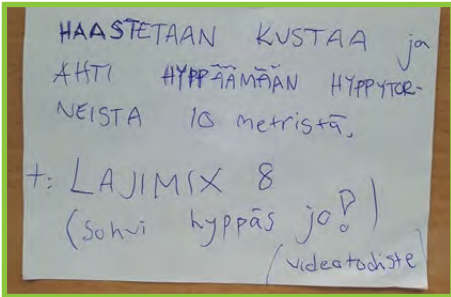
Harri Taskinen



KESKI-POHJANMAAN LIIKUNTA

Leiriläiset keskustelivat omista liikuntaunelmistaan ohjaajien kanssa ja ne kirjattiin ylös. Ohjaajien mielestä tämä sujui pääosin hyvin, vaikka muutamalta ryhmältä ei tahtonut vastauksia löytyä. Unelmien kysyminen toteutettiin niin, että jokaisen ryhmän omat ohjaajat kysyivät ryhmäläisiltään unelmia heti leirin aluksi ja ne kirjattiin paperille. Unelmien kerääminen oli yhdessä pelisääntökeskustelujen kanssa yksi toimintapiste, joten se ei työllistänyt juurikaan ylimääräistä. Ohjaajien koulutuspäivässä muistutin vielä kaikki liikuntaunelmien keräämisestä ja leirin aikana asiaa pidettiin esillä niin ohjaajille kuin leiriläisillä. Unemalapun lamiinoitiin ja laitettiin ulos kaikkien nähtäville koko leirin ajaksi, ne myös olivat esillä, kun vanhemmat tulivat hakemaan leiriläiset.

Joonas Kivinen



PÄIJÄT-HÄMEEN LIIKUNTA JA URHEILU

PHLU järjesti Vierumäen Leiritulet -leiri, jossa noin 400 lasta telkkaili ja urheili Unelmat Liikkeelle -teeman alla neljä päivää Vierumäellä. Leirin toisena nimenä olikin tänä vuonna Unelmien Leiritulet. Leirillä lapsia, ohjaajia ja meitä aikuisia kannustettiin unelmoimaan ja tavoitteilemaan rohkeasti unelmiaan. Lapsilta kerättiin unelmia ja toiveita myös etukäteen leirillä mahdollisuuksien mukaan toteutettavaksi. Paikalla vierailleet huippu-urheilijat (mm. Vesa Törnroos, Kristiina Mäkelä, Pelicansin pelaajat sekä kiekko legenda Marko Jantunen) olivat hienosti mukana teeman eteenpäinviemisessä. Koko leirin ajan meillä oli leirialueella Unelmat-taulu, jonne tuli huikeita Unelmia lasten kirjoittamana.

Meillä oli leirillä myös Haastelaatikko, jonne leiriläiset saivat jättää haasteita toinen toisilleen leirin aikana. Näitä haasteita tuli satoja leirin aikana. Kaikki asialliset haasteet luettiin leirialueen kaiuttimista leirin aikana ja monia niistä myös toteutettiin yhteisesti leirin aamunavauksissa tai muuten leirin aikana. Itselle jäi erityisesti mieleen haaste, joka meni kutakuinkin näin: "Haastetaan Kustaa ja Ahti hyppäämään kymmistä järveen. Jannika hyppäsi jo (video todisteena)." Ja Unelmavastaavanahan se oli sitten ihan pakko ottaa tämä haaste vastaan vaikka persiilleenhän se meni ja persus on kipeänä edelleen!

Leirin päättäjäsissä leiriläiset haastoivat vielä vanhemmat kääpiöhyppykisaan, jonka myös komeasti voittivat. Ja lopuksi leirin maskotit Ilveri ja Vilperi haastoivat vielä kaikki vanhemmat tekemään tai kokeilemaan jotain ihan uutta omien lastensa kanssa kesän aikana. Eli meidän näkökulmastamme Unelmat Liikkeelle ja haaste- / kokeilukulttuuriteema oli lapsille tosi innostava ja toimi leirillä erinomaisesti!

Kustaa Ylitalo

POHJOIS-SAVON LIIKUNTA

Sporttileirillämme liikuttiin 7. - 9.6.2017. Leirin ohjelmassa oli kaikille lasten liikkumisen unelmien keräämistä. Kokosimme lapsilta anonymisti kerättyjä ideoita. Toteutustapana oli käydä yksi teema kerrallaan läpi ja kerätä lapsilta ideat lapulle anonymisti. Tämän jälkeen satunnaisesti ideoiden kirjaus seinälle.

Ihania unelmia nousi esille ja mielestäni toteutustapa onnistui hyvin. Ohessa kuvia, joihin on koottu osa seinälle kirjatusta asioista. Esityksen näytimme leirin päättäjäsissä musiikin kanssa.

Hanna Holopainen

ETELÄ-SUOMEN URHEILU JA LIIKUNTA

Leireille osallistui 196 lasta. Leirit olivat päiväleirejä klo 7.30 – 17.00 välillä maanantaita perjantaihin.

Leiriviikkojen aikana lapsille järjestettiin yksi toimintapiste teemalla Liikuntaunelma. Lapset saivat joko piirtää tai muovaila oman liikuntaunelmansa. Lapset sekä ohjaajat olivat innoissaan miettimässä omia liikuntaunelmiaan. Keskustelua käytiin unelmista ja varsinkin keräyskampanjan suojelijasta tasavallan presidentistä samalla, kun työstivät omaa unelmaa. Kaikille oli aika nopeasti selvää, mikä on heidän oma unelmansa. Toimintapisteellä oli iloinen puheensorina ja tekemisen meininki koko ajan. Lapset tykkäsivät toimipisteestä, kun saivat tehdä askartelua samalla. Ohjaajille oli helppo toteuttaa toimipiste, kun kaikki oli valmiiksi hyvin mietitty. Toimipiste oli vaihtelua liikunnan sekaan.

Tarja Nieminen



LOUNAIS-SUOMEN LIIKUNTA JA URHEILU

Keräsimme liikuntaunelmat leirillä talteen aluksi pelisääntökeskustelun tavoin, jossa alustettiin asiaa eli liikuntaa ja unelmia liikunnasta. Ohjaajat tekivät erikseen ennen leiriläisten tuloa omat unelmansa, jotta saivat mallin, miten sen toteuttaa leiriläisten kanssa. Kaikille annettiin post-it lappu, johon he kirjoittivat alustuksen jälkeen oman liikuntaunelmansa ja nimenomaan leirillä, jotta saisimme siitä jatkossa jotakin kättä pidempää. Post-it lappu siksi, että kaikki voivat unelmoida kritiikittömästi ilman pelkoa muiden "nauramisesta" omalle unelmalle. Sen jälkeen laput kerättiin ohjaajille, joista joku kirjoitti ne yhteen xxxl kokoiseen leiripaitaan merkiten siihen ko. ryhmän tai lajin nimen, jotta pystymme jatkossa kohdentamaan / toteuttamaan unelmia, sinne (ryhmä, ikäluokka tai laji) missä niitä on toivottu.

Kesiksen osallistujamäärä (leiriläiset + ohjaajat) oli 743, joista ohjaajien osuus oli 160. Pitkiksen vastaavat määrät olivat 1769, joista ohjaajia 245.

Jurkka Virtala

KYMENLAAKSON LIIKUNTA

Kymlin liikuntaleiri oli kesäkuun alussa, jolloin keräsimme lasten unelmia. Teimme sen ryhmässä. Ryhmät juttelivat kesän liikuntaunelmista keskenään ja ohjaajat kirjasivat niitä ylös.

Perinteiset lajit tulivat esille; pallopelit, yleisurheilu, uinti, tanssi, lenkkeily, pyöräily, trampalla pomppiminen, frisbeegolf, mutta tässä nostoja hieman erikoisimmista unelmista:

- Kiipeileminen / Roikkuminen
- Uimista auringonlaskussa
- Haluaisin oppia flickin ja selkäbackin
- Kepparileiri
- Kaikki kiva tekeminen kavereitten kanssa
- Kaatosilta
- Suppaus
- Riippuliito / Benji-hyppy / Laskuvarjohyppy
- Setittäminen trampalla
- Airsoft
- Perheen kanssa metsään ja makkaran syönti metsässä

Teimme näistä "Sanataulun" ja lähetimme sen kaikille lasten vanhemmille.

Pystyivät siitä sitten suunnittelemaan kesätoiminnat!

Petteri Mäkelä

KESKI-SUOMEN LIIKUNTA

Keski-Suomen liikunta ry:n järjestämä lasten liikuntaleiri pidettiin ma 13. - pe 16.6. 2017 Viitasaarella. Leirillä oli mukana 180 lasta, jotka päivittäin tutustuivat toimintaryhmissä eri liikuntalajeihin. Leirin aikana pienryhmissä keskusteltiin lasten unelmista ja kerättiin ryhmistä nousseita ideoita talteen ryhmäkohtaisesti.

Jyrki Saarela



Voimisteluvalkku

Saada pelata
enemmän
sää

Halvempia
urheiluvaatteita

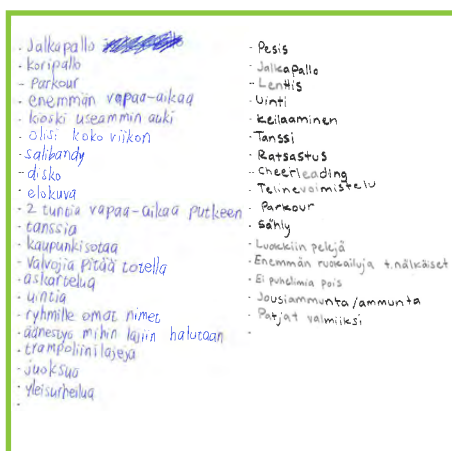
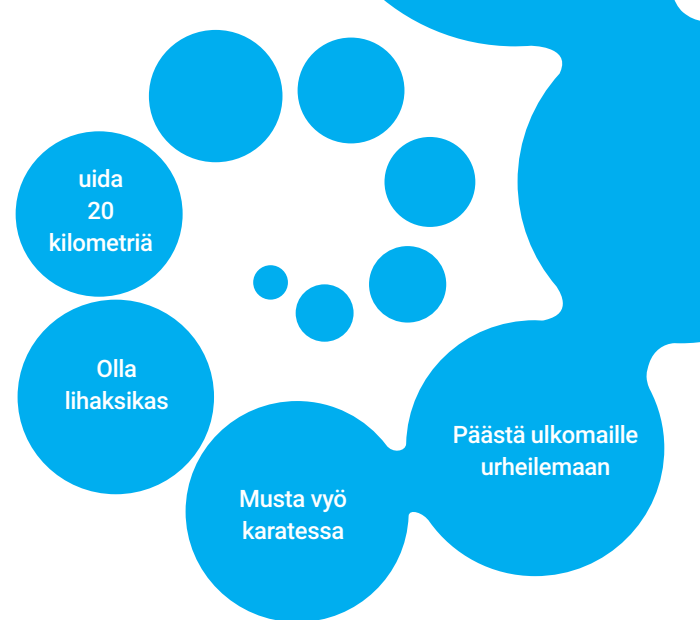
Hyviä
ruokia

Päästä johonkin hyvään
voimistelu-seuraan

Talvileirit

Osa alueista (Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu, Pohjois-Karjalan Liikunta sekä Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu) toteutti lasten unelmien ja ideoiden keräämisen leirien kehittämiseksi jo talvileirien aikana helmi-maaliskuussa 2017.

Yleisvaikutelmana oli varsin onnistunut kokeilu, jota kannattaa toteuttaa jatkossa kesäleireilläkin. On hyvä kuitenkin miettiä, miten saisi lapset hyvin mukaan ja kertomaan rohkeasti asioita. Osa lapsista pystyy heti kertomaan omat unelmasa, mutta osalle tarvitaan vähän lämmittelyä ja sopivasti asian avaamista, että he pystyvät ilmaisemaan itseään.



POHJANMAAN LIIKUNTA JA URHEILU

Leirillä lapsia oli 147 kpl. Ryhmänjohtajia oli 21 kpl, eli lapset majoittautuivat ja liikkuvat 10:ssä eri ryhmässä. Lajiohjaajia oli 23 kpl. Leiri itsessään meni suunnitelmien mukaan, ainoa muutos jouduttiin tekemään, kun perjantai-illalle oli ajatuksena viedä leiri luistelemaan, mutta jää suli sopivasti perjantai-päivän aikana. Iltaohjelma pidettiin tämän jälkeen pihalla kengät jalassa.

Lasten unelmissa nousevat erilaiset lajit, joita otamme kesän leirille sekä mm.

- Hiljentymisnurkkausta, jossa lapset pääsevät pelaamaan lautapelejä sekä lukemaan satukirjoja
- Leiridisko pidetään DuudsonParkissa
- Parkour ja kiipeily
- Erilaisilla soittimilla soittamista oli myös toivottu, josta keskustellaan koulun musiikin opettajan kanssa
- "Muistojen saaminen" oli hieno muistutus, johon tietysti pyrimme kaikilla leireillä

Seuraavia ajatuksia vielä mietitään:

- Lentää ulkomaille
- Istuskella pilven päällä
- Leirille oma vesipuisto

Mikko Rissanen



POHJOIS-KARJALAN LIIKUNTA JA URHEILU

Joensuussa kysely toteutettiin kahdella eri tavalla. Urheilutalolla lapset koottiin viiden hengen ryhmissä istumaan ja alkuun kaikki laittoivat "unelmahatut" päähän. Ohjaaja johdatteli kysymykseen hienosti ja pääosalla ryhmistä asia toimi hyvin. Osa lapsista ei alkuun oikein saanut ajatuksen päistä kiinni, mutta kun kaveri sanoi jotain, niin sitten muutkin uskalsivat kertoa unelmistaan.

Toteutus oli yksinkertainen ja helppo, mutta antoi paljon ideoita ja lapset pääsivät hyvin ääneen. Mieleenpainuvia unelmia olivat mm. muotinäytös, lemmikkieläinten mukaan ottaminen, yhdistetty koodaus- ja liikuntaleiri sekä lukuisat perinteiset liikuntamuodot. Uintia ja touhuilua uimarannalla odotetaan myös kovasti.

Toinen toimintapaikka oli koululla, jossa lapset haastateltiin yksitellen "saduttamisen" avulla. Ohjaajat olivat rakentaneet tarinan onnistuneesta kesäleiristä, johon lapset sitten täyttivät puuttuvat kohdat. Homma toimi hyvin ja mieleen jäi toiveet metsäretkistä ja -seikkailuista. Se oli useilla unelmien kärkipäässä.

Olympiakomitean Jukka Pekkalan havaintoja

Lajeiksi leirillä lentopalloa,
kalliokiipeilyä, korkeushyppyä,
kilpauintia, lumilautailua,
jenkkifutista, scoottausta,
seinäkiipeilyä

Tankotanssin
Suomen mestari

Trappoliineja
kauppakeskuksiin

Lisää
lajileirejä

Oppia jotain
kikkoja

Hiihtohalli jossa
mäkihyppypaikka



ETELÄ-KARJALAN LIIKUNTA JA URHEILU

Imatralla Urheilukeskuksessa oli erillisesti laitettu huone "unelmien keräys" sekä lisäksi käytävällä Suomi 100 -rollup muistuttamassa juhluvuodesta. Keräys suoritettiin 20 minuutin slottina osana päivän ohjelmaa. Sama kysymyspaperi jaettiin kaikille ikäryhmille. Otsikkona oli "Mikä on sinun liikkumisen unelma Eklun leirillä / ikä". Seurattavissa ryhmissä lapset olivat 6–8-vuotiaita. Alussa ohjaaja alusti asian kertomalla pari sanaa Liikkumisen unelmavuodesta ja näyttämällä unelmavuoden videon.

Oli havaittavissa, että pienillä lapsilla oli hieman vaikeuksia keksiä unelmia. Kun jotain kirjoitettiin, osa kopioi ideoita vieruskaverilta (hoidetaan tehtävä sääntillisesti) tai perusteena oli, että sitä on jo leireillä. Monet unelmat olivat hyvin peruskamaa – tosin sehän ei vähennä unelman arvoa, jos se on aito.

Toinen kysymys "Mitä liikuntalajeja tai toimintaa toivot liikuntaleireille, mitä muita toiveita tai unelmia leireille sinulla on, voit piirtää liikkumisen unelman" oli hieman hankala: mitä lisää se voisi olla? Ohjaaja mietti sitä prosessin aikana ja antoi joitain esimerkkejä siitä: pitääkö leirit olla useampipäiväisiä tai lyhyempiä, mitä muuta toimintaa leireillä toivoisi olevan, (ei ruokatoiveita), jne. Heräsi kysymys, pitäisikö enemmän olla johdattelevampaa toimintaa, jotta ihminen innostuisi miettimään niitä OMIA unelmia – olisi ne kuinka mielikuvituksellisia sitten vain. Ohjaaja keräsi kaikki vastaukset yhteen, ehkä oleellista on katsoa, tuliko niistä joitain viestejä, joista oikeasti on iloa. Ohjaaja totesi, että yhtenä uutena asiana tuli, pitäisikö leirejä järjestää vielä yläasteikäisille: osalle porukasta on tullut iskuna, ettei pääse enää seuraavana vuonna leireille, kun niissä on yläikäraja.

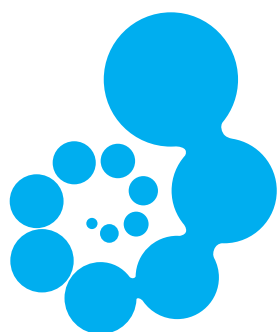
Olympiakomitean Anna Iso-Aholan havaintoja



Unelmat liikkeelle ja Lasten liikkumisen unelmat -keräyskampanja olivat osa Suomen Olympiakomitean koordinoimaa Liikkumisen unelmavuotta 2017, joka kuului Suomen itsenäisyyden satavuotisjuhluvuoden ohjelmaan. Unelmat liikkeelle on ollut valtakunnallisesti levittäytynyt tapa toimia, joka innostaa, osallistaa, verkottaa ja rohkaisee kokeilemaan. Tavoitteena on ollut uudella tavalla lisätä liikettä, iloa ja hyvinvointia suomalaisille - saada unelmat liikkeelle niin yksittäisten ihmisten kuin järjestöjen, seurojen ja kuntatoimijoiden parissa.

www.olympiakomitea.fi

*Suomi
Finland*
100



UNELMAT
LIIKKEELLE

YHTEENVETO
UNELMAT LIIKKEELLE
-TOIMINNAN
ARVIOINTIKYSELYSTÄ
PAIKALLISTOIMIJOILLE

Johdanto

Suomessa tehdään loistavaa työtä liikkumisen edistämiseksi, mutta silti moni liikkuu liian vähän. Vanhat konstit toimivat edelleen ja niitä kannattaa vahvistaa. Kuitenkin koko kansan liikkeelle saaminen vaatii myös uusia ratkaisuja. Mitäpä jos... antaisimme ihmisille heti alusta lähtien mahdollisuuden olla mukana ideoimassa ja tekemässä itselleen ja ympäristölleen lisää liikettä. Kannattaa ainakin kokeilla!

"UNELMAT LIIKKEELLE" on valtakunnallisesti levittäytyvä tapa toimia, joka innostaa, osallistaa, verkottaa ja rohkaisee kokeilemaan eri tapoja liikkeen lisäämiseksi – tavoitteena saada liikkumisen unelmat liikkeelle. Mukana valtakunnallisessa toiminnassa osana Liikkumisen unelmavuotta 2017 on ollut kuntia ja kuntatoimijoita, aluejärjestöjä, yhdistyksiä sekä yksittäisiä ihmisiä, ja kokonaisuutta on koordinoinut valtakunnallinen urheilu- ja liikuntajärjestö Suomen Olympiakomitea.

Syksyllä 2017 toteutetun kyselyn tavoitteena oli saada tietoa, miten paikalliset toimijat ovat kokeneet Unelmat liikkeelle -toimintatavat – yhteistyö, kokeileminen ja osallistaminen – käytännössä: onko niistä ollut apua sekä millaisia onnistumisia ja haasteita on ilmennyt. Lisäksi kyselyn avulla haluttiin selvittää, millaisia kokemuksia eri toimijoilla oli liikkumisen lisäämisestä.

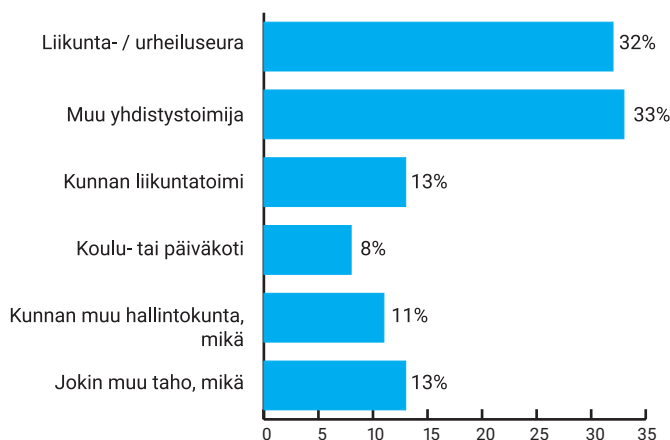
Vastaajien taustatietoja

KYSELY TOTEUTETTIIN elo-syyskuussa 2017 yhdessä liikunnan aluejärjestöjen kanssa. Kukin aluejärjestö lähetti kyselyn valitsemilleen alueensa Unelmat liikkeelle -toiminnassa mukana olevien kuntien yhteyshenkilöille, jotka jakoivat kyselyn eteenpäin omalle paikalliselle verkostolleen.

Kysely välitettiin yhteensä noin 50 eri kokoiselle ja eri tavoin osallistuneelle kunnalle. Siihen vastasi 36 kunnasta yhteensä 110 eri toimijaa, jotka olivat esimerkiksi yhdistysten, seurojen, koulujen tai muiden toimipaikkojen yhteyshenkilöitä. Kyselyyn vastanneet olivat pääosin aktiivisesti mukana olleista kunnista. Tämä näkyy varmasti myös tuloksissa.

Mitä alla olevista toimijatahoista edustat?

65% VASTAAJISTA toimii yhdistyksissä. Yhdistysten vastaajista puolet toimii urheiluseuroissa. Kaikkiaan vastaajia oli hyvin monipuolisesti, kuten toimintaa alun perin ajateltiin toteutettavan. (N=109)



Vastaajien jakautuminen kunnittain

- Mikkeli: 14
- Tampere: 14
- Kalajoki: 12
- Kouvolle: 12
- Virolahti, Miehikkälä: 7
- Kotka, Hamina, Pyhtää: 5
- Kalajoki, Himanka, Ylivieska, Oulainen, Nivala: 5
- Vihti: 5
- Nurmijärvi: 4
- Ylöjärvi: 3
- Helsinki: 3
- Joensuu: 3
- Etelä-Savo: 2
- Tampere, Pirkkala, Nokia, Pälkäne: 2
- Nokia: 2
- Ilomantsi: 2
- Yksittäiset vastaukset: 15
 - Enonkoski
 - Hirvensalmi
 - Hyvinkää
 - Imatra
 - Jyväskylä
 - Järvenpää
 - Kangasniemi
 - Koski TL
 - Lieksa
 - Luumäki
 - Parikkala
 - Savonlinna
 - Taipalsaari
 - Tuusula
 - Tyhjä vastaus kohtaan "kunta"

Tarkentavat vastaukset:

Kunnan muu hallintokunta, mikä?

- Liikunta- ja vapaa-aikapalvelut: 5
- Nuorisotoimi: 2
- Kaupungin sivistystoimi/projekti
- Seurakunta
- Työllisyyspalvelut
- Avo- ja asumispalvelut
- Kasvatus- ja opetuspalvelut

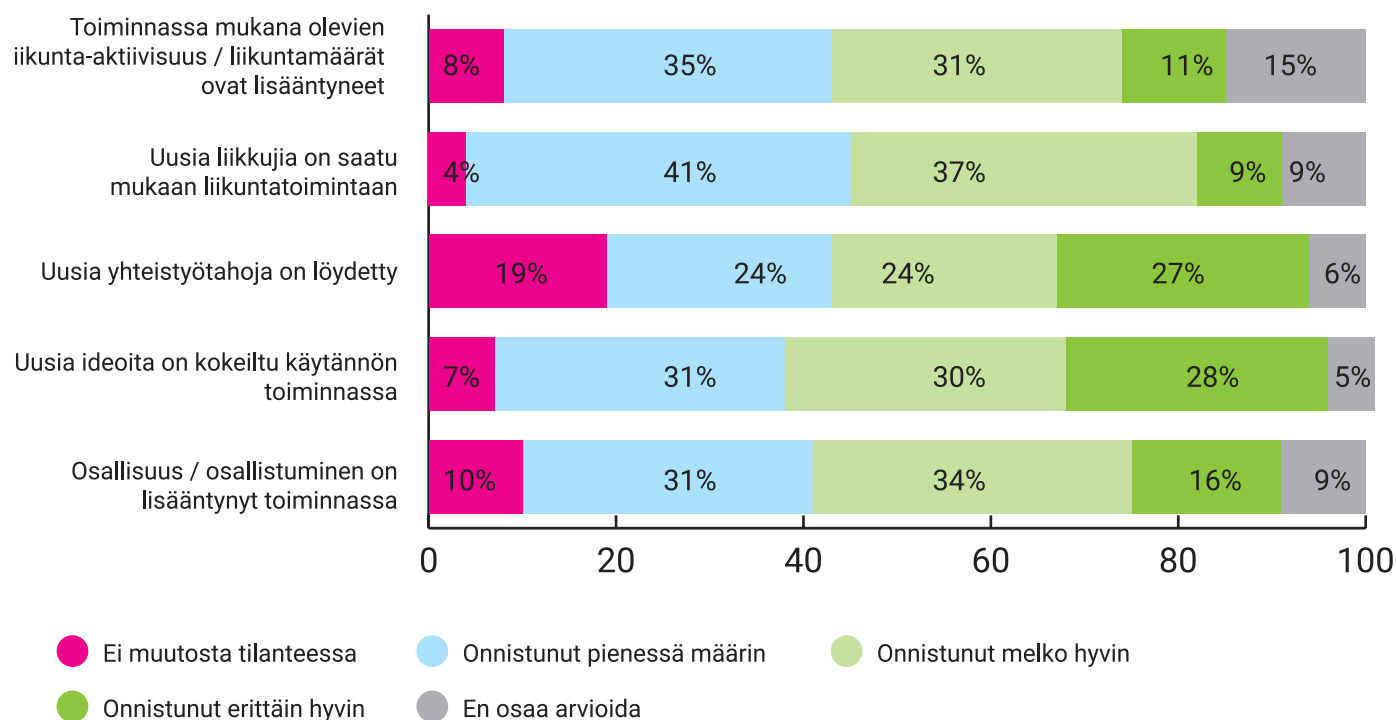
Tarkentavat vastaukset: Jokin muu taho, mikä?

- Liikunnan aluejärjestö: 2
- Asukas- ja kyläyhdistys: 3
- Yksityinen taho: 3
- Kaupunginvaltuusto
- Oppilaitos
- Metsähallitus
- Kalastusseura
- STEA-avusteinhanke
- Tanssikoulu

Keskeiset havainnot kyselystä

PARHAITEN KOKONAISUUTTA KUVAA alla oleva kuvio, jossa on vastausten (N=109) yhteenveto seuraavaan kysymykseen:

Kuinka koette teidän onnistuneen tähän mennessä alla olevissa Unelmat liikkeelle -toiminnan yleisissä tavoitteissa?



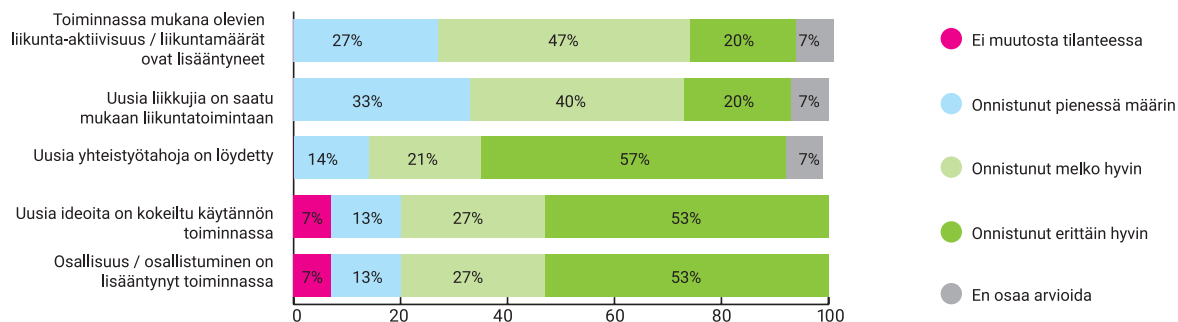
PÄÄOSA VASTAAJISTA on kokenut muutoksia niin liikunta-aktiivisuudessa kuin toimintatapojenkin muutoksissa. Noin 80 % vastaajista koki jonkinasteisia onnistumisia pienestä isoon. Melko hyviä ja erittäin hyviä onnistumisia on kokenut liikkumisen lisäämisessä noin 40 % vastaajista ja toimintatavoissa noin 50 % vastaajista. Vastaavasti noin 10 % vastaajista ei ole kokenut muutoksia aiempaan verrattuna. Lisäksi noin 10% ei osannut arvioida tilannetta tai muutoksia.

TULOKSIA ARVIOITAESSA on huomioitava, että vastaajat olivat pääosin sellaisilta paikkakunnilta, joissa asiaan oli innostuttu ja asiaan oli paneuduttu. Tuloksia ei siis voi tulkita valtakunnallisena yhteenvetona. Sen sijaan näyttäisi siltä, että toimijoiden panostaessa toimintatapoihin (yhteistyö, kokeileminen ja osallistaminen) saadaan aikaan parannuksia, jotka johtavat jossain määrin myös liikkumisen lisäämiseen. Yksilökohtaisia mittauksia ei ole kuitenkaan tehty, vaan tulkinta perustuu paikallisten toimijoiden omaan käsitykseen muutoksesta.

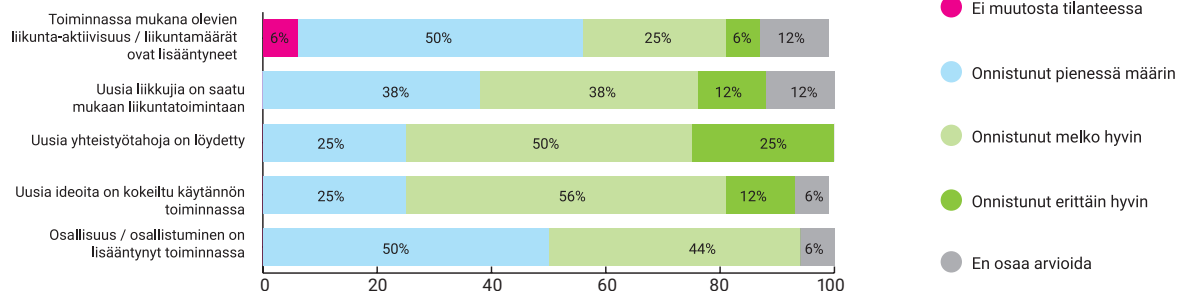


PARHAITEN OVAT ONNISTUNEET ne paikkakunnat, joissa asiaan on panostettu erityisesti verkostojen kanssa yhteistyön vahvistamiseen sekä viestintään. Tästä ovat hyviä esimerkkejä Mikkeli ja Tampere, joissa kummassakin on jo tehty vastaavaa työtä pitempään ja joissa on päätoiminen/päätoimisia työntekijöitä.

Mikkeli (N=14)

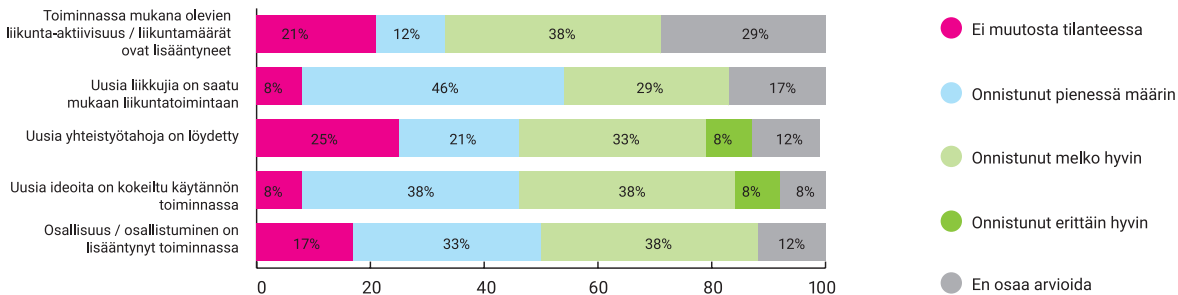


Tampere (N=16)



ESIMERKIKSI UUDENMAAN JA KYMENLAAKSON kuntien palautteesta näkyvät puolestaan hieman heikommat tulokset, joskin nekin kertovat merkittävällä tavalla hyvistä onnistumista. Näissä kunnissa ei ole ollut päätoimisia ihmisiä ja Unelmat liikkeelle -toimintaa on toteutettu oman työn ohella ja jollain tavoin siihen luontevasti kytkeytyneenä.

Kymenlaakson ja Uudenmaan kuntia (N=24)



Muita keskeisiä havaintoja

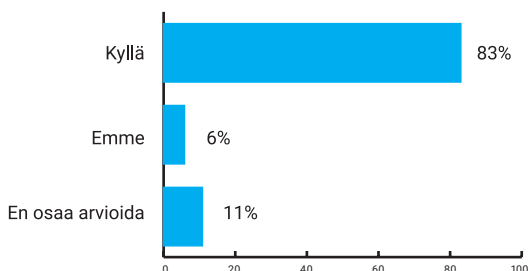
- OSALLISTAVA TYÖTAPA** kannattaa: saadaan ihmiset mukaan omilla ideoilla ja motiiveilla – ei ylhäältä käsin kerrotuilla ajatuksilla
- On syntynyt **SATOJA KÄYTTÖKELPOISIA KEINOJA** lisätä liikettä – ideoiden ja kokeilujen pohjalta
- Usein paikkakunnan alkuperäinen ajatus toteutuksesta on saanut uusia muotoja ja toteutustapoja **KOKEILUJEN JA YHTEISEN VIISAUDEN SEURAUKSENA**
- TÄRKEIN RESURSSI ON IHMISET ITSE.** Toimintatavat – yhteistyö, kokeileminen ja osallistaminen – innostavat ihmisiä mukaan myös oppimaan lisää.
- Tällainen toimintatapa edellyttää jatkuvaa kontaktointia ja kannustamista. Uudemmat asiat alkavat helposti unohtua, jos niistä ei viestitä riittävästi. Vuoden mittainen kokeilu on pitkä aika erityisesti sellaisille tahoille, jossa työ tehdään oman työn ohessa tai vapaaehtoisvoimin.

Kokemuksia Unelmat liikkeelle -toimintatavoista

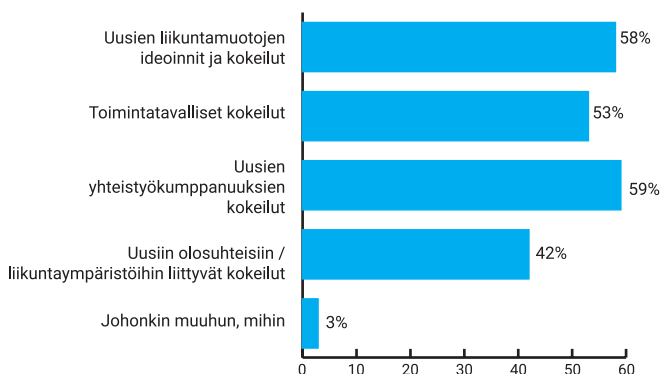
Kokeilut

KOKEILUIHIN KANNUSTETTIIN viestinnällä ja erityisesti työpajoilla sekä toimijoiden tapaamisissa eri puolella Suomea vuoden 2016 ja 2017 aikana. Pääosa vastaajista olikin toteuttanut kokeiluja.

Yksi lähtökohta Unelmat liikkeelle -kokonaisuudessa on kannustaa kaikkia paikallisia toimijoita erilaisiin uusien ideoiden käytännön kokeiluihin liikunnan lisäämiseksi. Oletteko omassa toiminnassa tehneet joitakin kokeiluja? (N=107)



Mikäli vastasitte edelliseen kysymykseen "kyllä", mihin paikalliset kokeilunne ovat liittyneet? Voit valita alla olevista useammankin vaihtoehdon. (N=91)



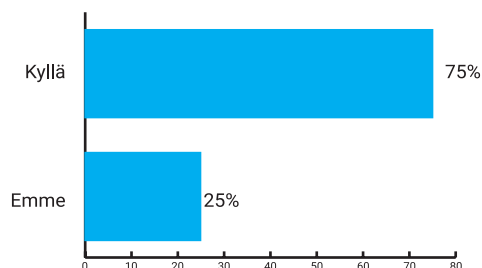
Tarkentavat vastaukset: Johonkin muuhun, mihin

- Nuoret ampujat ovat itse olleet ammunnan opastajina
- Hyöty-/virkistysliikunta luonnossa
- Nuorten (aikuisten) työllistäminen liikuttamisen vertaisohjaajiksi

Unelmien liikuntapäivä

UNELMIEN LIIKUNTAPÄIVÄN 10.5. tavoitteena on innostaa ihmisiä liikkumaan yhdessä ja löytämään kokeilemalla uusiakin tapoja liikkua. Tämä kaikenlaisen liikkumisen pop up -päivä toteutettiin vuonna 2017 toista kertaa ja päivä onnistui hienosti. Erilaisia iloisia tapahtumia ja tempauksia järjestettiin laajasti eri puolilla Suomea. Tapahtumapäivä 10.5. on osa kansainvälistä YK:n terveysjärjestön WHO:n Move for Health -teemapäivää.

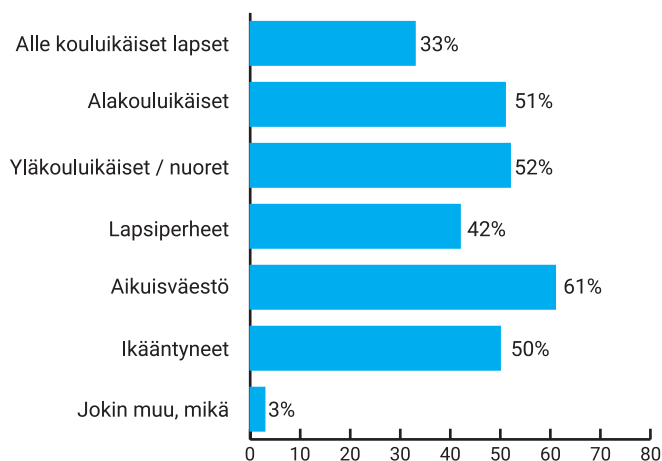
Unelmien liikuntapäivä 10.5.2017 oli osa Liikkumisen unelmavuotta ja se toteutettiin nyt toukokuussa toista kertaa. Toteutitteko te jonkun "Unelmien liikuntapäivä" -tapahtuman tänä vuonna? (N=110)



Unelmat liikkeelle -toimintatapojen kohdistuminen

VASTAAJAT TOIMIVAT KAIKKIEN IKÄLUOKKIEN KANSSA. Yllättävää oli se, että paljon vastauksia tuli aikuisväestön ja nuorten toimijoiden parista. Unelmat liikkeelle onnistui aktivoimaan koko elinkaaren eri toimijoita.

Mihin alla olevista kohderyhmistä Unelmat liikkeelle -toimenpiteenne ovat kohdistuneet? Huom. Voit valita useamman vaihtoehdon, mikäli toiminnalla on ollut useita kohderyhmiä! (N=109)



Tarkentavat vastaukset: Jokin muu, mikä?

- Opiskelijat ja henkilökunta
- Vammaisurheilu
- Naapuruston asukkaat



Nostoja: koetut onnistumiset, haasteet ja palautetta

OHESSA ALLA ON LISTATTU ONNISTUMISIA, HAASTEITA SEKÄ YLEISTÄ PALAUTETTA avoimista vastauksista. Vastauksia on ryhmitelty teemojen mukaan. Seuraavassa on muutamia poimintoja kustakin ryhmästä ja kysymyskokonaisuudesta. Kaikki vastaukset löytyvät raportin lopusta.

Mikä on ollut paras onnistumisenne tähän mennessä? (esim. idea / kokeilu, jonka haluatte jakaa eteenpäin tai muu onnistunut toimenpide)

Onnistumisia haluttiin kirjata noin puolet enemmän kuin ongelmia ja haasteita. Sama trendi näkyy kohdassa "Sana on vapaa (risut ja ruusut)". Yhteistyö korostuu monessa vastauksessa. Yhteistyö on merkinnyt uusia kumppaneita, uusia ja monipuolisempia sisältöjä, helpompaa toteutusta, kun on isompi joukko tekemässä. Onko myös niin, että yhteistyöllä nähdään olevan itseisarvoistakin merkitystä?

Yhteistyö:

- Idea, massatapahtuma kokeilu, saada ihmisiä joukoittain mukaan, yhteistyö eri liikuntatoimijoiden kanssa, tietoisuus tapahtumajärjestäjien kanssa
- Lumienkelitapahtuma Hiekkasärkillä sekä Rahjan saaristopäivä kalasatamassa. Molemmissa uusi konsepti, jossa osallistettiin paikallinen toimijaverkosto laajasti yhden teeman ympärille.
- Olemme toteuttaneet yhteistyössä toisten alueella toimivien liikuntaseurojen kanssa osan alle kouluikäisille lapsille suunnatuista ohjatuista tunteista. Yhteistyöllä tarjoamme mahdollisuuden löytää uusia harrastusmuotoja ja tarjoamme perheille tilaisuuden tutustua eri liikuntamuotoihin.

Laji/lajit:

- Monipuolinen tanssitapahtuma "Tanssikimara" toteutettiin uuden yhteistyökumppanin kanssa. Tapahtuma kiinnosti aikuista väkeä, jolle se oli suunnattukin. Osanottajat täyttivät tapahtumatilan ääriään myöten n. 200 henkeä.
- Eri liikuntalajien esittely. Vesiliikunta, pallopelit ym.
- Kesäjumppien vieminen liikuntapuistoon. Oliko tuntien maksuttomuus vai paikka avain laajaan osallistumiseen, sitä ei voida tietää.
- Valokuvasuunnistus

Ikäihmiset:

- Eläkeläisten ja päiväkotilasten yhteiset kisailut ja leikit johon olemme jo suunnitelleet jatkoa
- Seniori-päivätapahtuma, jossa senioritanssia, aivojumppaa, tuolijumppaa, musiikki- ja lauluesityksiä ja yhteislaulua, Poccie- ja mölkkypeliä ja tarjoilua! Illalla monipuolista liikuntaohjelmaa kaikenikäisille.
- Leikkimielinen liikuntatapahtuma ikäihmisille. Ei ole tarvetta olla paras, vaan osallistua ja tehdä yhdessä asioita.

Tapahtumat, Unelmien liikuntapäivä:

- Perhetapahtuman markkinointi päiväkoteihin toi paljon osallistujia monipuoliseen tapahtumaan upeaan meripuistoomme. Ohjelmassa uusina mm. agility, keppihevosrata, riksapyörä, pomppulinna. Osallistujia n. 500 - 600 hlöä.
- Käytimme Unelmien liikuntapäivää esittelemään uusia kuntalaisille tarjolla olevia liikuntaryhmiä, joita aiemmin tarjonnamme ei ole ollut. Esittely poiki sen, että ryhmiin tuli riittävästi ilmoittautujia ja ryhmät saatiin käynnistettyä kauden alusta.

Nuoret:

- Paras onnistumisemme on ollut ESLi:n kanssa yhteistyössä toteutettu nuorille suunnattu toimintapäivä, joka aloitettiin pilkkikilpailulla, josta siirryttiin viettämään LeffaYötä Kangasniemen "leffateatteriin".
- Lasten ja nuorten hyötyliikunta: villiyrtytien kerääminen vaihtelevassa maastossa ja puuntaimien istutus metsään

Seurat:

- Savonlinnan alueen seurojen yhteinen toritapahtuma Savonlinnan torilla (kahden viikon ajan kesäkuussa klo 17-19 torilla esiteltiin seurojen toimintaa kaikelle kansalle). Mukana noin 20 eri seuraa.
- Seuravetoinen höntsyliikuntavuoro, jossa seurat vapaaehtoisina mahdollistavat nuorille maksuttoman liikuntavuoron koulusalissa. Seurat ovat olleet myös erittäin aktiivisesti mukana Suomi 100 -vuoden tapahtumajärjestämisessä.

Koulut:

- Ohjatut liikunnalliset välitunnit päivittäin
- Matalan kynnyksen liikuntakerho koululaisilla

Muut:

- Kehonkoostumusmittaukset liikuntaan kannustamisessa ja kehityksen seurannassa.
- Koko kuntaa koskeva liikunnallinen digitaalinen peli
- Hyvinvointikahvilatoiminnot. Osallistujat ja toteuttajat itse suunnitelleet toiminnot.
- Kulttuurin ja liikunnan yhdistäminen esim. liikuntapolku museossa, kulttuurikävelyt
- Vertaisohjaajien kouluttaminen ja säännöllisten avoimien liikuntavuorojen tarjoaminen
- Perhekortti, jota jaettiin vähävaraisille perheille. Kortilla pääsi liikkumaan ja seuraamaan urheilua.

Onko Unelmat liikkeelle -toimenpiteisiinne liittyen ilmennyt ongelmia tai haasteita, joihin tarvitsisitte apua tai joita haluatte muuten nostaa esiin?

Vastauksien perusteella keskeisimmäksi haasteeksi nousi viestintä ja markkinointi niin paikallisella, alueellisella että valtakunnallisella tasolla. Viestintä ja markkinointi vaikuttavat ihmisten ajankäytön valintoihin, mahdollisuuksiin saada tietoa perille ja innostettua osallistujia paikalle. Aikaa ja resursseja viestintään ja markkinointiin ei aina koettu olevan riittävästi.

Viestintä:

- Asiasta tiedottamista lisää, sillä yhdistyksen resurssit ovat rajalliset. Jatkovaa asian esille ottamista julkisuudessa.
- Ajantasaisten rekisterien ylläpito esim. sähköpostin saajat, jotta kukaan ei kokisi, että hänet on unohdettu.
- Ikääntyneille vetäjille kotisivujen luonti ollut haastavaa. Samalla myös kannustavaa ja kehittävää toiminnan jatkuvuudelle.
- Markkinointi ja tietoa muualla Suomessa toteutuneista hyvistä käytännöistä.

Osallistuminen:

- Osallistumisen kynnyksen kun saisi jotenkin madallettua. Eli: "en viitsi" muuttuisi - "lähden mukaan" -ajatteluksi.
- Toiminnan kehittäminen eri kaupungin osissa, sillä monesti liikkuminen kauemmaksi kotiympäristöstä on ongelma.
- Ihmiset ovat varsin kiireisiä kesäaikaan. Monet ovat mökeillä tai matkoilla.

Johtopäätöksiä:

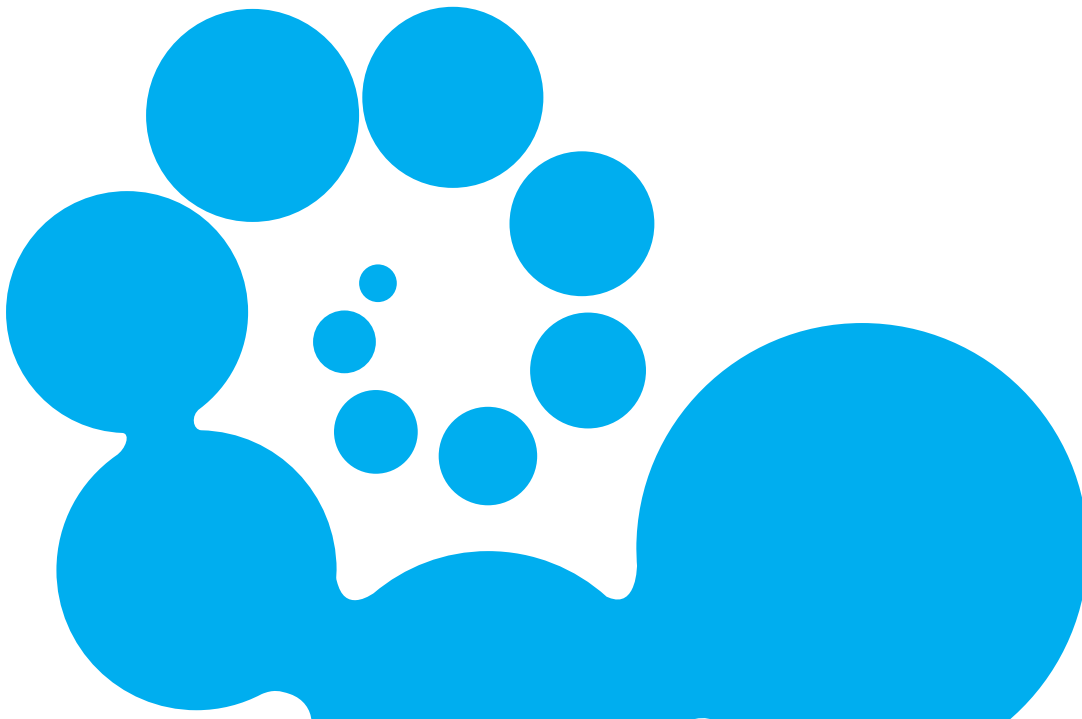
- **Tarvitaan osaamista ja resursseja viestiä eri keinoin paikallisesti, alueellisesti ja valtakunnallisesti**
- **Paikalliset toimijat kiittävät valtakunnallista näkyvyyttä ja samalla arvioivat, että sitä pitää lisätä – ihmiset kokevat olevansa mukana "jossain suuremassa", joka innostaa**
- **Useiden kanavien samanaikainen käyttö tarpeellista tavoittamaan laajasti ihmisiä**

Ajan ja toimijoiden puute:

- Lähes kaikki on tehty talkoilla, joten ulkopuolisten ohjelma-numeroiden hankinta on tuottanut haastetta.
- Urheiluseurojen välinen yhteistyö ja into tehdä yhteistyötä sakkaa. Ongelma ei ole halu, vaan yksinkertaisesta vaiva ja aika mikä siitä mukamas kehitty.
- Vastuuhenkilöiden/tahojen ylikuormitus ajoittain, vaikka vastuuta jaetaan verkostossa. Asenne ratkaisee. Tahtotilan löytäminen ja vahvistuminen liikuntaan kaipaa meillä aikuisilla huomiota!

Muut:

- Haluaisin, että seurayhteistyötä edelleen kehitettäisiin. Konkreettisia toimenpiteitä en osaa nimetä. Omassa toiminnassamme olemme viritelleet yhteistyötä 2-3 seuran kanssa ja se on ollut antoisaa.
- Verkoston kasaaminen ja käynnistäminen/tutustuminen vie aikaa, osa tippuu pois, kun ei ole selkeää toimintasuunnitelmaa - se voisi helpottaa mutta samalla voi karsia kokeilukulttuuria. Ideoita oli todella paljon, toteutusta vähemmän, vaikka sitäkin hyvin, mutta ideat eivät lopu kesken.



SANA ON VAPAA. Mikäli haluat täydentää edellä antamiasi vastauksia tai antaa muuta palautetta (risuja - ruusuja).

Paljon ruusuja tuli koko idealle sekä Unelmien liikuntapäivän toteutukselle. Myös eri toimijat saavat kiitosta. Vaikka viestintä koettiin välillä ongelmaksi, se sai myös paljon kiitosta eri toimijoilta. Seuraavassa muutamia poimintoja.

Ruusut:

- Idea koko Suomen yhteisestä tapahtumapäivästä/viikosta on loistava ja toivon, että se saa jatkoa. Tällaiset teemapäivät herättelevät toimimaan!
- Tiedottaminen on toiminut loistavasti ja kaikki lehti-ilmoitukset ovat olleet selkeitä sekä paikkansa pitäviä. Kiitos myös tästä luonnon esille nostamisesta ja eri liikuntamuotojen mahdollistamisesta ulkona luonnossa, joka hyvin sopii Suomi 100 -juhluvoiteen.
- Vuorovaikutus ja tapaamiset toisten seura/yhdistystoimijoiden kanssa hieno juttu. Hieman haasteellista vain saada aikataulutettua kaikkien kalentereihin.
- Unelmien liikuntavuosi -viikkotapahtumien tiedottaminen on ollut aktiivista ja näkyvää. On ollut ilo havaita, että omalla paikkakunnalla on todella monipuoliset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa ja järjestötoimintaa. Tapahtumia ja harrastusmahdollisuuksia on kaikenikäisille. Itsekin on tullut kokeiltua uusia liikuntalajeja.
- Antanut paljon, kokeilujen kautta ollaan epäonnistuttu, mutta myös onnistuttu todella hyvin. Saatu pysyviä ja uusia toimintamalleja luotua.
- Unelmat liikkeelle - Unelmien liikuntavuosi 2017 on tuonut paljon uudistuksia liikunnan saralla sekä rohkaissut järjestämään ja kokeilemaan uusia tapahtumia!
- Kuuluminen Suomi 100 -brändin alle on helpottanut markkinointia.
- Verkostomainen yhteistyö on lisääntynyt huikeasti ja yhteistyötä tehdään huomattavasti enemmän kuin aikaisemmin! Tästä ISO plussa!

Risut:

- Lisää LAADUKASTA JA SUUNNITELTUA liikuntaa yhdessä liikunnan eri tahojen kanssa
- Unelmien liikuntapäivänä monta tapahtumaa samaan aikaan. Enemmän pitäisi tehdä tapahtumia yhteistyössä.
- Yhteinen valtakunnallinen teema ja yleisilme on hieno asia. Tunnettuus on vielä heikko. Markkinointi ja tiedotus ovat pullonkaula, johon toivoisi jatkossa löytyvän lisää paukkuja.

Muut:

- Liikunnalla yhteys eri sukupolvien välillä vahvistuu
- Unelmien liikuntapäivä voisi olla liikuntaviikko. Nytkin kunnassamme unelmien liikuntapäivälle osui esim. koko kaupungin ekaluokkalaisten tutustuminen. Osa toimijoista uskalsi soveltaa päivämääriä, osa ei.
- Järjestää teemallisia tapahtumia läpi vuoden
- Nyt ollaan vasta alussa. Uskon, että kun vuosia tätä toimintaa järjestetään, saadaan yhä useampi seura ja yksityinen yrittäjä mukaan ja sitä kautta myös enemmän osallistumisia



Koonti avoimista vastauksista

Mikä on ollut paras onnistumisenne tähän mennessä? (esim. idea / kokeilu, jonka haluatte jakaa eteenpäin tai muu onnistunut toimenpide)

Yhteistyö:

- Luontevan ja merkityksellisen yhteistyön rakentaminen eri toimijoiden välillä
- Yhteistyö eri tahojen kanssa, verkosto on laaja, helppo toteuttaa esim. tapahtuma yhdessä
- Verkostoyhteistyö uusien kumppanuuksien kanssa
- Uusien yhteistyötahojen ja -muotojen kokeilu. Nopeammin toimintaa ja ajatus että myös ei niin hyvin onnistunut kokeilu on arvokas - opittiin jotakin joka tapauksessa!
- Toisen ja kolmannen asteen yhteistyö. Yhteistyö festivaalin kanssa. Raja-aitojen rikkominen liikunnan avulla: mamukriittinen amis pelaa jalkapalloa mamujen kanssa ja kaikki ovat iloisia. Kaikille avoimet luistelutunnit.
- Idea, massatapahtuma kokeilu, saada ihmisiä joukoittain mukaan, yhteistyö eri liikuntatoimijoiden kanssa, tietoisuus tapahtumajärjestäjien kanssa
- Lumienkelitapahtuma Hiekkasärkillä sekä Rahjan saaristopäivä kalasatamassa. Molemmissa uusi konsepti, jossa osallistettiin paikallinen toimijaverkosto laajasti yhden teeman ympärille.
- Yhteistyö liikunnan parissa eri järjestöjen kanssa
- Lajikokeilut yhteistyössä eri yhdistysten kanssa
- Olemme toteuttaneet yhteistyössä toisten alueella toimivien liikuntaseurojen kanssa osan alle kouluikäisille lapsille suunnatuista ohjatuista tunneista. Yhteistyöllä tarjoamme mahdollisuuden löytää uusia harrastusmuotoja ja tarjoamme perheille tilaisuuden tutustua eri liikuntamuotoihin.
- Spontaani tekeminen eri toimijoiden kanssa
- Liikuntatoimintaa ja tapahtumia on lisätty osaksi kunnan isoja kulttuuritapahtumia mm. Taiteiden yö, Kevätkirmaisu.
- Tapahtumia on järjestetty tiiviissä yhteistyössä nuorisotoimintaa, seuratoimintaa- ja kulttuuritoimintaa järjestävien tahojen kanssa mm. Nuorisolle järjestetty Pool Party -tapahtuma uimahallissa tullaan järjestämään vuosittain ja taas loppuvuodesta, juhluvuoden teemalla. Unelmien liikuntavuosi on tietenkin joka vuosi ja saamme tänä vuonna avattua uuden upean lähiliikunta-paikan Mikkolan koululle Hyrylään.
- Yhteistyössä Kouvolan urheiluakatemian kanssa, olemme saaneet vietyä meidän juttua Kouvolan alakouluihin.

Laji/lajit:

- Valokuvasuunnistus
- 100 lumienkeliä ja tämän jälkeen ohjaamani lumijooga oli todella hieno sekä onnistunut tapahtuma. Samoin Rahjan Saaristopäivä oli todella hyvä idea ja toivottavasti saa jatkoa. Rantajooga heinäkuussa sai upean osallistujamäärän joogaviikon aikana ja onneksi myös sää oli suosiollinen!

- Kesäjumppien vieminen liikuntapuistoon. Oliko tuntien maksuttomuus vai paikka avain laajaan osallistumiseen, sitä ei voida tietää.
- Puulaakiihtoviestin järjestäminen yhdessä matkailu- / elämysyrittäjän kanssa.
- Juoksukoulun järjestäminen
- Hiihtokoulujen ja koko kylän yleisurheilukilpailujen järjestäminen vuosien jälkeen.
- Yhteisö soutu-purjevene, taloyhtiöiden väliset petanque turnaukset
- KuntoStartti-päivä, jossa paikalliset ohjaajat ohjaavat non-stopina omia vahvuuksiaan sisältäviä toimintatuokioita peräperään
- Monipuolinen tanssitapahtuma "Tanssikimara" toteutettiin uuden yhteistyökumppanin kanssa. Tapahtuma kiinnosti aikuista väkeä, jolle se oli suunnattukin. Osanottajat täyttivät tapahtumatilan ääriään myöten n. 200 henkeä.
- Katajanokan liikuntatilan käyttöönotto nyt syksyn toiminnassa (tuleva), kesällä kokeileva kiipeilyryhmä liikuntamyllyssä
- Erikoislajin avoin esittelytapahtuma
- Matkaluistelurata, liukumäki, polkujuoksu, pyöräily
- Eri liikuntalajien esittely. Vesiliikunta, pallopelit ym.
- Sadan rastin suunnistukset
- Frisbeegolf rata kierroksia vuodessa 80000.
- Tykkilumi latu noin 2000 käyntikertaa kolmen viikon aikana.
- Musiikin mukaan tapahtuva liikunta on selvästi kiinnostava. Esimerkiksi tanssittava musiikki tempaa ihmiset mukaansa

Ikäihmiset:

- Eläkeläisten ja päiväkotilasten yhteiset kisailut ja leikit johon olemme jo suunnitelleet jatkoa
- Seniori-päivätapahtuma, jossa senioritanssia, aivojumppaa, tuolijumppaa, musiikki- ja lauluesityksiä ja yhteislaulua, Poccie- ja mölkkypeliä ja tarjoilua! Illalla monipuolista liikuntaohjelmaa kaikenikäisille.
- Leikkimielinen liikuntatapahtuma ikäihmisille. Ei ole tarvetta olla paras, vaan osallistua ja tehdä yhdessä asioita.
- Projektihanke Ikäinstituutin kanssa
- Nuorten (Wivi Lönnin koulu 9 lk.), senioreiden (TAKU ry) ja MLL Tampereen osaston yhteisessä mediaprojektissa on tänä vuonna teemana liikunta. Ideana on, että nuoret ja seniorit lähtevät yhdessä kokeilemaan pienryhmissä jotakin liikuntalajia, mikä sopii kaikille osallistujille. Ryhmillä on suunnitteilla mm. golfia, joogaa ja pihapelejä. Yhteisen toiminnan ja keskustelujen pohjalta nuoret sitten työstävät vapaamuotoisen työn (artikkeli, video, kuvakollaasi, laulu...) liikuntateemasta. Koulutyössä tämä

projekti kytkeytyy äidinkielen opetukseen. Projekti käynnistyi viikolla 35 kestää lokakuun puoliväliin saakka. Sekä nuoret että seniorit ovat todella innoissaan projektista, joten odotamme innolla mitä tuleman pitää. Tästä projektista kerromme mielellämme lisää.

- Olemme teettäneet ikäihmisille liikekaavatestausta ja liikuttaneet heitä sen pohjalta
- Ainoa toimenpiteemme oli järjestää Unelmien liikuntapäivänä matalan kynnyksen liikuntatapahtuma myös heikommin liikkuville. Kyse siis hitaasta kävelylenkistä kaupungin viherympäristöissä. Se onnistui hyvin (osallistujia tosin oli niukalti), ja poiki lopulta kaupungin järjestämää ikäihmisten lenkkitoimintaa (Charlotan juttulenkki Linnainmaalla) kesän ajaksi.

Tapahtumat, Unelmien liikuntapäivä:

- Liikuntapäivä Lielahdessa sekä kävelyretki Ikifitille, keskustelut. Iloista yhteinen innostus!, yhteiset liikunnan parissa vietetyt hetket
- Perhetapahtuman markkinointi päiväkoteihin toi paljon osallistujia monipuoliseen tapahtumaan upeaan meripuistoomme. Ohjelmassa uusina mm. agility, keppihevostarha, riksapyörä, pomppulinna. Osallistujia tänään n. 500 - 600 hlöä.
- Unelmien liikuntapäivään osallistuminen
- Yhteisölliset liikuntatapahtumat
- Järjestimme kaksi matalan kynnyksen arkiliikuntatapahtumaa (vaunukävely ja taskulamppukävely) lapsiperheille, mutta niihin ei osallistunut ketään
- Käytimme Unelmien liikuntapäivää esittelemään uusia kuntalaisille tarjolla olevia liikuntaryhmiä, joita aiemmin tarjonnassamme ei ole ollut. Esittely poiki sen, että ryhmiin tuli riittävästi ilmoittautujia ja ryhmät saatiin käynnistettyä kauden alusta.

Seurat:

- 1. Savonlinnan alueen seurojen yhteinen toritapahtuma Savonlinnan torilla (kahden viikon ajan kesäkuussa klo 17-19 torilla esiteltiin seurojen toimintaa kaikelle kansalle). Mukana noin 20 eri seuraa.
- 2. KirkkorantaSport -> Kerimäen kylällä seurojen, Eslin ja vapaa-aikatoimen yhteinen liikuntapäivä 29.7. Tapahtumassa sai kokeilla eri lajeja opastetusti ja 6 paikkaa kierrettyään osallistui arvontaan.
- Seuravetoinen höntsyliikuntavuoro, jossa seurat vapaaehtoisina mahdollistavat nuorille maksuttoman liikuntavuoron koululaisissa. Seurat ovat olleet myös erittäin aktiivisesti mukana Suomi 100 -vuoden tapahtumajärjestämisessä.
- Samaan tapahtumaan saatiin paikalle useampia seuroja. Onnistuminen oli pieni mutta kuitenkin jonkinlainen.
- Urheiluseurojen yhdessä järjestämät tapahtumat. Yksityisen sektorin aktiivisuus tarjota ilmaisia kokeiluja Unelmien liikuntapäivänä
- Yhteistyö muiden alueen seurojen kanssa

Nuoret:

- Paras onnistumisemme on ollut ESLi:n kanssa yhteistyössä toteutettu nuorille suunnattu toimintapäivä, joka aloitettiin pilkkikilpailulla, josta siirryttiin viettämään LeffaYötä Kangasniemen "leffateatteriin".
- Nuorten ohjaajien mukanaolo. Nuoret vetävät nuoria mukaan
- Nuorisoleader -raha, yksittäiseen hankintaan liittyen
- Nuorten Young Guns -toiminta ja perheliikunta
- Siivosimme 4H-kerholaisten kanssa kerhotilan ympäristön ja mietimme roskaamisen järjettömyyttä :)
- Lasten ja nuorten hyötyliikunta: villiyrttien kerääminen vaihtelevassa maastossa ja puuntaimien istutus metsään

Koulut:

- Yhdessä koulutoimen kanssa mahtavan hyvän kokemuksen
- Ohjatut liikunnalliset välitunnit päivittäin
- Matalan kynnyksen liikuntakerho koululaisilla
- Sporttinen hiihtolomapäivä kouluikäisille ja vanhemmille
- Urheilutapahtuma yhteistyössä paikallisen koulun kanssa sekä kouluviesti karnevaalit

Muut:

- Liikunnallisesta elämäntavasta keskustelu on lisääntynyt
- Talviharjoittelun mahdollisuus :-)
- Kehonkoostumusmittaukset liikuntaan kannustamisessa ja kehityksen seurannassa.
- Vanhempien osallistaminen
- 3. sektorin mukaan saaminen
- Lähiökokeilut
- Koko kuntaa koskeva liikunnallinen digitaalinen peli
- Hyvinvointikahvilatoiminnot. Osallistujat ja toteuttajat itse suunnitelleet toiminnot.
- Kulttuurin ja liikunnan yhdistäminen esim. liikuntapolku museossa, kulttuurikävelyt
- 100 kertaa liikkeelle -kampanja
- Minä vedessä -piirustusjuttu uimahallissa
- Vertaisohjaajien kouluttaminen ja säännöllisten avoimien liikuntavuorojen tarjoaminen
- Saatu liikkumattomia mukaan
- Kuntalaisille on heitetty liikunta 100 -haasteet, jokainen kuntokortin palautanut ja 100 liikuntasuoritusta saanut osallistuu arvontaan, jossa pääpalkintona liikuntaelämyksiä esim. surffilahjakortteja.
- Perhekortti, jota jaettiin vähävaraisille perheille. Kortilla pääsi liikkumaan ja seuraamaan urheilua.
- 100 ulkoulukertaa SPR asiakasystävän kanssa 2017 aikana, asiakkaan voimien mukaan. Matkat eivät ole pitkiä.
- Kutsutaan toimintaan mukaan ulkopuolisia lapsia
- Tehdään yhdessä liikuntaa esim. letkajenkka jokaisen kesäliikuntatunnin päätteeksi.

Onko Unelmat liikkeelle -toimenpiteisiinne liittyen ilmennyt ongelmia tai haasteita, joihin tarvitsisitte apua tai joita haluatte muuten nostaa esiin?

Viestintä:

- Unelmat liikkeelle ei ole saavuttanut kohderyhmäänsä (eli kaikkia) niin hyvin kuin olisi voinut. Eli tapahtumista ja toimintamuodoista ei ole ihmisillä tietoa.
- Toiminnan näkyvyys, toiminnalle näkyvyyttä, media
- Asiasta tiedottamista lisää, sillä yhdistyksen resurssit ovat rajalliset. Jatkovaa asian esille ottamista julkisuudessa.
- Ajantasaisten rekisterien ylläpito esim. sähköpostin saajat, jotta kukaan ei kokisi, että hänet on unohdettu
- Unelmien liikuntapäivän ikäihmisten tapahtuman markkinointia olisi voinut olla enemmän.
- markkinointi
- Toiminnasta tiedottaminen. Meillä olisi alkamassa nyt syksyllä isä-lapsi -liikuntaryhmä, johon emme ole saaneet tarpeeksi osallistujia. Uuden toiminnan markkinointi on aina haasteellista, mutta olisi hienoa, kun olisi olemassa joku toimiva kanava, jossa tiedottaa liikuntaan ja vapaa-aikaan liittyvistä jutuista.
- Tieto tapahtumista ja toiminnasta ei tavoita haluamiamme kohderyhmiä. Liikuntatarjontaa isossa kaupungissa on runsaasti, järjestäviä tahoja aina vain enemmän. Markkinointieuroja ei pienehköllä seuralla juurikaan ole, emmekä kiinnosta markkinoinnissa avustavia yhteistyökumppaneita.
- Ikääntyneille vetäjille kotisivujen luonti ollut haastavaa. Samalla myös kannustavaa ja kehittävää toiminnan jatkuvuudelle.
- Ei tullut osallistujia. Ehkäpä tapahtumia olisi pitänyt mainostaa muutenkin kuin netissä.
- Tiedotus ja miten saada lisää osallistujia
- Markkinointi ja tietoa muualla Suomessa toteutuneista hyvistä käytännöistä.
- Markkinointiin, näkyvyyttä valtakunnan tasollakin
- Asiakkaat eivät tiedä sivustosta tai seuraa sitä

Ajan ja toimijoiden puute:

- Oma tsemppaus asian tärkeydelle kaiken muun työsäädön sisällä
- Vastuuhenkilöiden/tahojen ylikuormitus ajoittain, vaikka vastuuta jaetaan verkostossa. Asenne ratkaisee. Tahtotilan löytäminen ja vahvistuminen liikuntaan kaipaa meillä aikuisilla huomiota!
- Varhaiskasvatuksen resurssit ovat heikot järjestääh ns. ylimääräistä toimintaa, vaikka tarvetta koko perheen yhteisille liikuntatapahtumille olisi
- Toimijoiden vähäinen määrä
- Ajan puute, toimijat toimivat oman päätyön lisäksi
- Lähes kaikki on tehty talkoilla, joten ulkopuolisten ohjelmanumeroiden hankinta on tuottanut haastetta.
- Tekijöistä on aina puutetta, muutamat harvat joutuvat tekemään liikaa.
- Urheiluseurojen välinen yhteistyö ja into tehdä yhteistyötä sakkaa. Ongelma ei ole halu, vaan yksinkertaisesta vaiva ja aika mikä siitä mukamas kehittyy.
- Ohjaajapula näkyy kaikkialla, ja erityisesti yhdistyksissä koska rahaa ei ole ohjaajien palkkioihin ja vapaaehtoisia ei millään tahdo löytyä.

Osallistuminen:

- Uusia kokeiluja tehdessä osallistuminen on ainakin nuorien kohdalla aika nihkeää
- Osallistumisen kynnyksen kun saisi jotenkin madallettua. Eli: "en viitsi muuttua - lähden mukaan" -ajatteluksi.
- Osallistujamäärän arviointi haasteellista ja vaikeaa
- Haasteena saada ihmiset innostumaan ja lähteä kokeilemaan uusia liikuntalajeja
- Ongelma on löytää oikeat kohteet, joille toiminnasta on eniten hyötyä
- Toiminnan kehittäminen eri kaupungin osissa, sillä monesti liikkuminen kauemmaksi kotiympäristöstä on ongelma
- Urheiluseurat ovat olleet yllättävän passiivisia
- Liikkumattomia ei ole tavoitettu tarpeeksi
- Kokeilimme tutustua eri kaupunginosissa tapahtuvaan asukastointaan ja innostimme osallistumaan myös oman alueen ulkopuolisiin liikkumisen tapahtumiin/vuoroihin, mutta emme oikein saaneet ihmisiä liikkeelle. Ongelma saattoi olla tiedottamisessa, mutta suurin syy lienee ihmisten vapaa aika suhteessa tarjontaan. Ollaan sitouduttu johonkin ja muuhun ei riitä aika (edes itsellä)
- Ihmiset ovat varsin kiireisiä kesäaikaan. Monet ovat mökeillä tai matkoilla.
- Yhteinen sitoutuminen, innostuminen!

Muut:

- Haluaisin, että seuratyhteistyötä edelleen kehitettäisiin. Konkreettisia toimenpiteitä en osaa nimetä. Omassa toiminnassamme olemme viritelleet yhteistyötä 2-3 seuran kanssa ja se on ollut antoisaa.
- 3. sektorin mukaan saaminen liikuntapaikkarakentamiseen
- Tapahtumien yhteinen kalenterointi sivustolle
- Verkoston kasaaminen ja käynnistäminen/tutustuminen vie aikaa, osa tippuu pois, kun ei ole selkeää toimintasuunnitelmaa - se voisi helpottaa mutta samalla voi karsia kokeilukulttuuria. Ideoita oli todella paljon, toteutusta vähemmän, vaikka sitäkin hyvin, mutta ideat eivät lopu kesken.
- Salivuoroja kun saataisiin lisää niin toiminnan laajentaminen olisi mahdollista. Tulijoita kyllä olisi, näin saataisiin enempi lapsia ja nuoria mukaan toimintaan.
- Ongelmia ei tämän haasteen kanssa ollut, koska se mitoitettiin asiakkaiden voimien mukaan.

SANA ON VAPAA. Mikäli haluat täydentää edellä antamiasi vastauksia tai antaa muuta palautetta (risuja - ruusuja).

Ruusut:

- Idea koko Suomen yhteisestä tapahtumapäivästä/viikosta on loistava ja toivon, että se saa jatkoa. Tällaiset teemapäivät herättelevät toimimaan!
- Tiedottaminen on toiminut loistavasti ja kaikki lehti-ilmoitukset ovat olleet selkeitä sekä paikkansa pitäviä. Kiitos myös tästä luonnon esille nostamisesta ja eri liikuntamuotojen mahdollistamisesta ulkona luonnossa, joka hyvin sopii Suomi 100 -juhluvoiteen.
- Vuorovaikutus ja tapaamiset toisten seura/yhdistystoimijoiden kanssa hieno juttu. Hieman haasteellista vain saada aikataulutettua kaikkien kalentereihin.
- Hienoa olla osa "Unelmat liikkeelle" -tiimiä jo pilottivaiheesta asti. Kiitos!
- Unelmien liikuntavuosi -viikkotapahtumien tiedottaminen on ollut aktiivista ja näkyvää. On ollut ilo havaita, että omalla paikkakunnalla on todella monipuoliset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa ja järjestötoimintaa. Tapahtumia ja harrastusmahdollisuuksia on kaikenikäisille. Itsekin on tullut kokeiltua uusia liikuntalajeja.
- Ruusuja kaupungille, he ovat olleet positiivisesti liikkeellä hankkeen tiimoilta. Ottaneet kaikki yhdistykset huomioon. Paikalliset yritykset ovat tukeneet toimintaamme.
- Antanut paljon, kokeilujen kautta ollaan epäonnistuttu, mutta myös onnistuttu todella hyvin. Saatu pysyviä ja uusia toimintamalleja luotua.
- Paikallisten yhteyshenkilöiden (Minna ja Juha) innostus innosti kaikkia muitakin toimijoita, mm. talviurheilua sisällä -videokamppis oli aivan loistava. Lisäksi viestinnällinen tuki Kalajokien Akatemian ja paikallislehden kanssa on ollut hienoa.
- Tämän tyyppiset tempaukset aina piristäviä
- Unelmat liikkeelle - Unelmien liikuntavuosi 2017 on tuonut paljon uudistuksia liikunnan saralla sekä rohkaissut järjestämään ja kokeilemaan uusia tapahtumia!
- Kiitos, upee juttu tämäkin!!!
- Kokonaisuudessaan myönteistä saada olla mukana tärkeässä ja kannustavassa toiminnassa mukana
- Kuuluminen Suomi 100 -brändin alle on helpottanut markkinointia.
- Verkostomainen yhteistyö on lisääntynyt huikeasti ja yhteistyötä tehdään huomattavasti enemmän kuin aikaisemmin! Tästä ISO plussa!
- Ajatus on hyvä ja kiitosta tulee, että jaksatte tehdä (ketkä jaksavat?)
- Liikunnassa tapahtuvaa viestintää ja harrastamista helpottavia toimenpiteitä olemme tehneet liikuntapaikkojen käytön, taksa-politiikan ja uusien yhteistyömuotojen avulla.
- Hienoa toimintaa, kiitokset aktiiviselle vetäjälle Tarmolle:)
- Tarmo Koivuranta on ollut verraton ohjaaja, ideoija, toimeenpanija. Hän on ollut pyyteetön, valoisia ja hyvin toiminnallinen vetäjä. Hän on auttanut asukasyhdistystämme näissä asioissa "rutkasti" mm. vetänyt Hukanhaidan asukasyhdistyksen johtokunnan ja jäsentemme sekä nuorten kanssa teematyönä "Unelmat liikkeelle -tapahtumien suunnittelua" ja toteutuksia. Hänelle kiitos.
- Hankkeen aikataulu oli tiukka ja lyhyessä ajassa saatiin tarjolle valtavasti erilaisia maksuttomia ja helposti tavoitettavia liikku- misen muotoja/tilaisuuksia. Supersuuri kiitos idearikkaalle ja erityisaktiiviselle hankevetäjällemme!
- Mahtava juttu olla mukana!
- Hieno juttu, Unelmien liikuntapäivä -tapahtumatarvetta on joka paikkakunnalla
- Ajatus ERINOMAINEN, vielä kun asiakkaat saataisiin sivustolle
- Erittäin mukava oli toteuttaa omassa yhdistyksessä.
- Kiitos tästä mahdollisuudesta osallistua!

- Kiitos hieno idea saada ihmiset ulkoilemaan. Toivomus saada Kuusaan keskustaan ikääntyneiden liikuntapuisto, kuten on esim. Kouvolan jäähallin luona.
- Hieno idea unelmat. Meidän seurassa toteutettiin 100 syytä liikkua ja syitä ja unelmia kertyi kesällä 2017 reilusti yli sata.

Risut:

- Lisää LAADUKASTA JA SUUNNITELTUA liikuntaa yhdessä liikunnan eri tahojen kanssa
- Unelmien liikuntapäivänä monta tapahtumaa samaan aikaan. Enemmän pitäisi tehdä tapahtumia yhteistyössä.
- Unelmien liikuntapäivän nettisivuille oli vaikea lisätä oma tapahtuma ja tapahtumien etsiminen vaikeaa
- Yhteinen valtakunnallinen teema ja yleisilme on hieno asia. Tunnettuus on vielä heikko. Markkinointi ja tiedotus ovat pullonkaula, johon toivoisi jatkossa löytyvän lisää paukkuja.
- Tiedottaminen tapahtumasta ei täysin onnistunut. Yhteistyöverkostojen kehittymistä pitäisi vahvistaa ja tukea edelleen.
- Olemme yrittäneet pitää unelmat osana jokapäiväistä toiminnan kehittämistä varhaiskasvatuksessa, opetustoimessa ja vapaa-aikapalveluja, eikä unelmat liikkeelle toimintaan ole suoraan ohjattu resursseja.

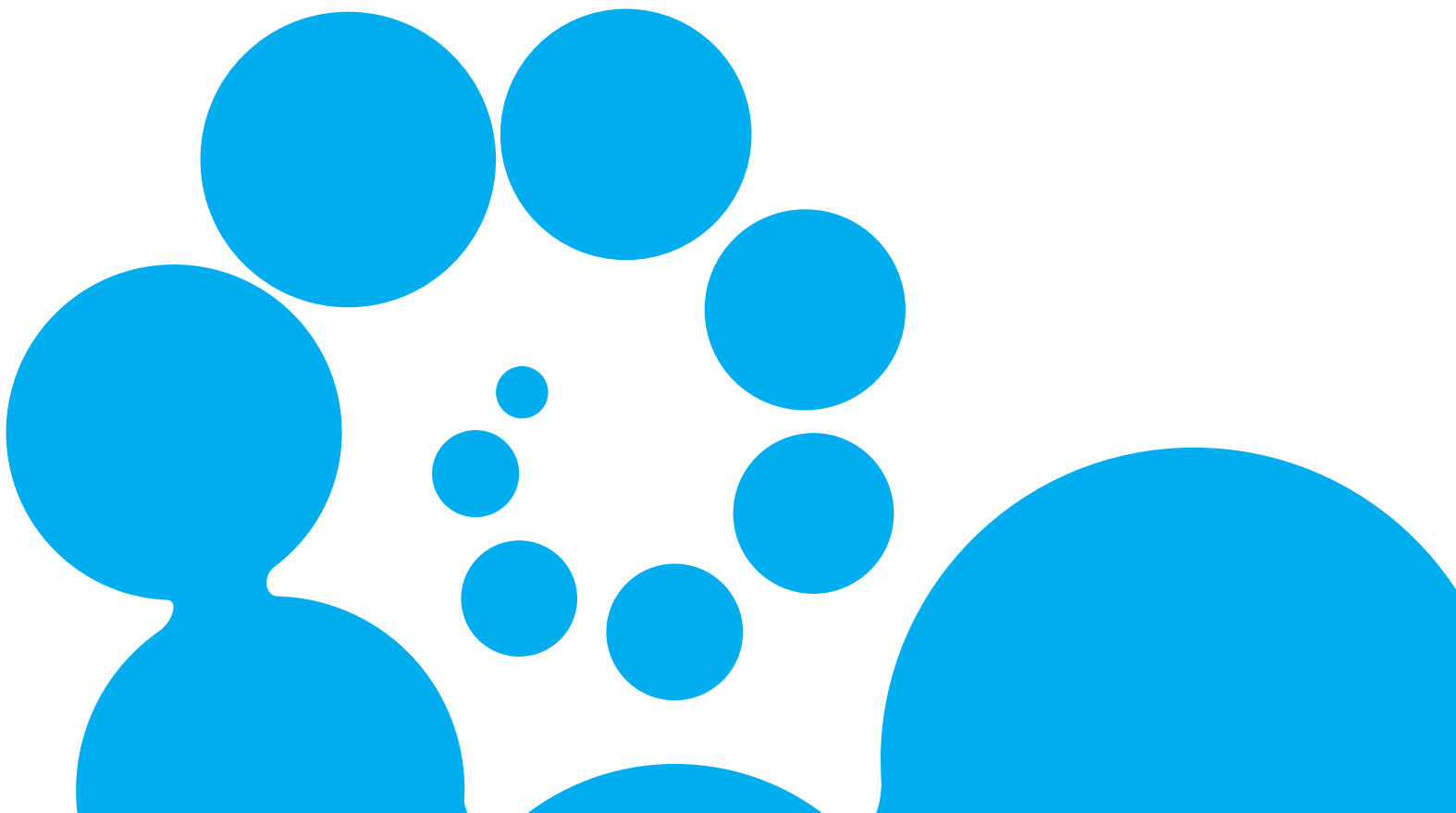
Muut:

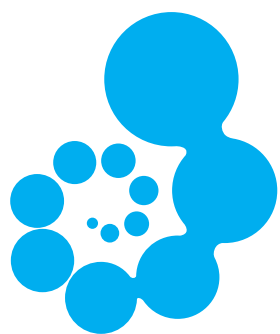
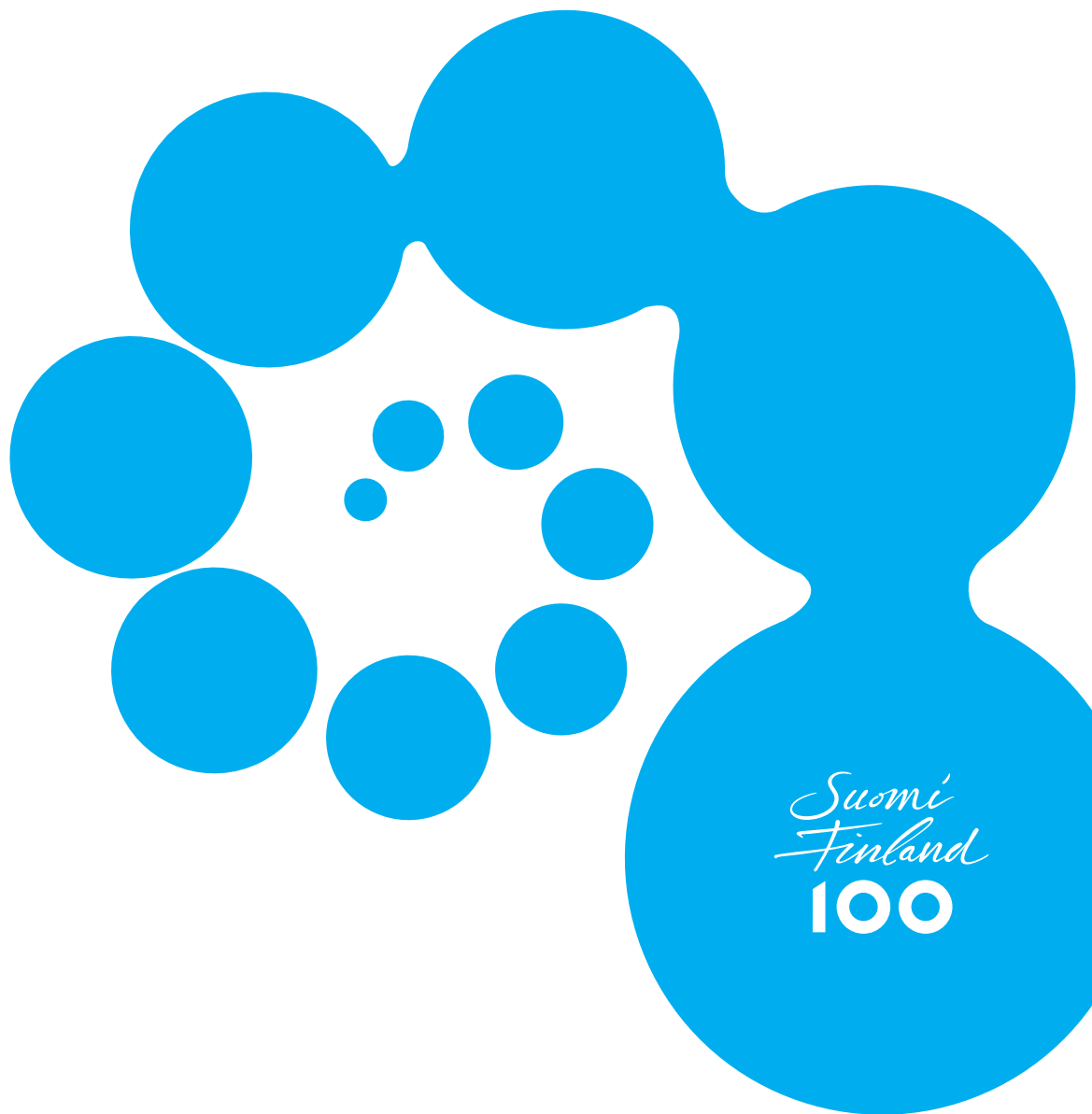
- Liikunnalla yhteys erisukupolvien välillä vahvistuu
- Unelmien liikuntapäivä voisi olla liikuntaviikko. Nytkin kunnassamme unelmien liikuntapäivälle osui esim. koko kaupungin ekaluokkalaisten tutustuminen. Osa toimijoista uskalsi soveltaa päivämääriä, osa ei.
- Pienien yhdistys- ja järjestötoimijoiden tukeminen, esiintuominen, tukea markkinointiin enemmän, nostaa ylös liikuntatoimijoiden toimintaa, mainostamalla somessa/mediassa harrastetoiminnan merkitystä (myös Himangalla). Nuoret varsinkin sanoo, että Himangalla ei ole mitään tarjottavaa nuorille, joka ei pidä paikkansa, täällä on, mutta kaikki ei harrasta, heidän asenne pitää murtaa ja saada mukaan oikealla tavalla, tuoda/järjestää tapahtumia, tuoda lähelle sitä kautta, että voivat kokeilla ja tutustua lajeihin. Aikuisten pitää olla läsnä ja toiminnasta on saatava hauska tavalla helppo siihen osallistua, koulukampanjoita voisi kehittää viedä toimintaa koulusaleihin koulupäivän aikana.
- Järjestää teemallisia tapahtumia läpi vuoden
- Tärkeää on huomioida kaiken ikäisten kanssa, että liikuntamuotoja on hyvin erilaisia; aina ei tarvitse tehdä pelkkiä urheilu-suorituksia. Myös ns. hyötyliikunta luonnossa tai pelkkä kävely metsässä ovat liikuntaa ja tärkeitä asioita mielen hyvinvoinnille.
- Nyt ollaan vasta alussa. Uskon, että kun vuosia tätä toimintaa järjestetään, saadaan yhä useampi seura ja yksityinen yrittäjä mukaan ja sitä kautta myös enemmän osallistumisia
- Ihmisten houkuttelemiseksi tulisi "keksiä porkkanoita/palkintoja" -löytyisikö sponsoreita? Esim. yhteismarkkinointi ko. tapahtumista.
- Emme olisi järjestäneet Unelmien liikuntapäivän tapahtumaamme ilman Liikkuvan Tampereen infotilaisuutta, jossa kuulin ko. päivästä.
- Tarvitaan mukaansa tempaavaa toimintaa ja toimivia organisaatioita, eli oikeita ihmisiä oikeisiin tehtäviin. Turhanpäiväiset, monesti asian vieressä pörräävät "eipäs juupas.. musta tuntuu" palaverit ja monen kirjavat työryhmät (joita vaan riittää ja riittää..) vievät kallista aikaa jättämättä viivan alle ehkä jotain.. Tärkeää olisi voimien yhdistäminen, se että -urheilunimikkeen -alla puuhailee nyt monia tahoja hajoittaa koko ajatusmaailmaa. Kouvolan kaupunki tarvitsee yhden täysipäiväisen asiantuntijan henkilön jonka tehtävä on yhteistyössä eri tahojen kanssa koodinoida kaupungin urheilu, liikunta ja vapaa ajan toimet.

Kyselylomake

Kokemuksia Unelmat liikkeelle -toimenpiteistä - Kysely paikallistoimijoille	
Arvoisa vastaaja, keräämme tietoa ja kokemuksia Unelmien liikuntavuodesta. Avainsanoja ovat Unelmat liikkeelle – Unelmien liikuntavuosi 2017 ja Suomi 100. Haluamme kerätä omia kokemuksiasi viime syksyltä sekä kuluvan juhla-vuoden kevään ja kesän osalta siksi, että osaamme suunnitella tulevaa vuotta ja tehdä mahdollisia tukitoimenpiteitä vielä syksylle 2017. Vastauksesi on siis hyvin tärkeä! Unelmat liikkeelle on valtakunnallisesti levittäytyvä tapa toimia, joka innostaa, osallistaa, verkottaa ja rohkaisee kokei- lemaan eri tapoja liikkeen lisäämiseksi – tavoitteena saada liikkumisen unelmat liikkeelle. Mukana valtakunnallisessa toiminnassa osana Liikkumisen unelmavuotta on kuntia ja kuntatoimijoita, järjestöjä, yhdistyksiä sekä yksittäisiä ihmisiä ja kokonaisuutta koordinoi valtakunnallinen urheilu- ja liikuntajärjestö Suomen Olympiakomitea.	
Taustatietoja	
1. Minkä kunnan alueella toimitte?	
2. Mitä alla olevista toimijatahoista edustat	
☐	Liikunta- / urheiluseura
☐	Muu yhdistystoimija
☐	Kunnan liikuntatoimi
☐	Koulu- tai päiväkot
☐	Kunnan muu hallintokunta, mikä
☐	Jokin muu taho, mikä
3. Mihin alla olevista kohderyhmistä Unelmat liikkeelle -toimenpiteenne ovat kohdistuneet? Huom. Voit valita useamman vaihtoehdon, mikäli toiminnalla on ollut useita kohderyhmiä!	
☐	Alle kouluikäiset lapset
☐	Alakouluikäiset
☐	Yläkouluikäiset / nuoret
☐	Lapsiperheet
☐	Aikuisväestö
☐	Ikääntyneet
☐	Jokin muu, mikä..
4. Yksi lähtökohta Unelmat liikkeelle -kokonaisuudessa on kannustaa kaikkia paikallisia toimijoita erilaisiin uusien ideoiden käytännön kokeiluihin liikunnan lisäämiseksi. Oletteko omassa toiminnassa tehneet joitakin kokeiluja?	
☐	Kyllä
☐	En
5. Mikäli vastasitte edelliseen kysymykseen "Kyllä" - mihin paikalliset kokeilunne ovat liittyneet? Voit valita alla olevis- ta useammankin vaihtoehdon!	
☐	Uusien liikuntamuotojen ideoinnit ja kokeilut
☐	Toimintatavalliset kokeilut
☐	Uusien yhteistyökumppanuuksien kokeilut
☐	Uusiin olosuhteisiin / liikuntaympäristöihin liittyvät kokeilut
☐	Johonkin muuhun, mihin
6. Unelmien liikuntapäivä 10.5.2017 oli osa Unelmien liikuntavuotta ja se toteutettiin nyt toukokuussa toista kertaa. Toteutitteko te jonkun "Unelmien liikuntapäivä" -tapahtuman tänä vuonna?	
☐	Kyllä
☐	Emme

Toimenpiteiden arviointia					
Unelmat liikkeelle on kokeilukulttuuriin perustuva tapa toimia, joka rohkaisee kokeilemaan yhdessä uusia keinoja sekä osallistaa ja verkottaa paikkakunnan eri toimijoita yhteistyöhön. Tavoitteena on uudella tavalla lisätä liikettä, iloa ja hyvinvointia suomalaisille ja saada toimivia pitkäaikaisia vaikutuksia omaan toimintaan.					
7. Kuinka koette teidän onnistuneen tähän mennessä alla olevissa Unelmat liikkeelle -toiminnan yleisissä tavoitteissa?					
	Ei muutosta tilanteessa	Onnistunut pienessä määrin	Onnistunut melko hyvin	Onnistunut erittäin hyvin	En osaa arvioida
Toiminnassa mukana olevien liikunta-aktiivisuus / liikuntamäärät ovat lisääntyneet	☐	☐	☐	☐	☐
Uusia liikkujia on saatu mukaan liikuntatoimintaan	☐	☐	☐	☐	☐
Uusia yhteistyötahoja on löydetty	☐	☐	☐	☐	☐
Uusia ideoita on kokeiltu käytännön toiminnassa	☐	☐	☐	☐	☐
Osallisuus / osallistaminen on lisääntynyt toiminnassa	☐	☐	☐	☐	☐
8. Mikä on ollut paras onnistumisenne tähän mennessä? (esim. idea / kokeilu, jonka haluatte jakaa eteenpäin tai muu onnistunut toimenpide)					
9. Onko Unelmat liikkeelle -toimenpiteisiinne liittyen ilmennyt ongelmia tai haasteita, joihin tarvitsisitte apua tai joita haluatte muuten nostaa esiin?					
10. SANA ON VAPAA. Mikäli haluat täydentää edellä antamiasi vastauksia tai antaa muuta palautetta (risuja - ruusuja) .					





UNELMAT
LIIKKEELLE

Valtakunnallinen Unelmat liikkeelle -toiminta olivat osa Suomen Olympiakomitean koordinoimaa Liikkumisen unelmavuotta 2017, joka kuului Suomen itsenäisyyden satavuotisjuhlavuoden ohjelmaan. Unelmat liikkeelle on ollut valtakunnallisesti levittäytyvä tapa toimia, joka innostaa, osallistaa, verkottaa ja rohkaisee kokeilemaan. Tavoitteena on ollut uudella tavalla lisätä liikettä, iloa ja hyvinvointia suomalaisille - saada unelmat liikkeelle niin yksittäisten ihmisten kuin järjestöjen, seurojen ja kuntatoimijoiden parissa.

www.olympiakomitea.fi



Suomi
Finland
100

UNELMAT
LIIKKEELLE

vzalo



VERKOSTOISTA VOIMAA!

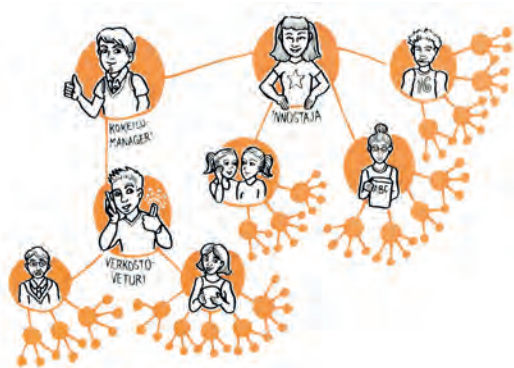
Verkosto voi toimia monella tavalla hyvin.

Kutsu verkostoon ne, joita asia käytännössä koskee, jotka saavat toisiltaan tukea omaan työhönsä ja pystyvät tuomaan jotain lisää

Työstä verkoston kanssa yhteiset tavoitteet, toimenpiteet ja toimitavat

Sovi verkoston viestinnästä: Miten pidetään yhteyttä, miten tieto liikkuu ja kuinka usein kokemuksia jaetaan.

Kun sovit verkoston kanssa jostain, pidä huoli, että se toteutuu! (tehtävät, viestit, tapaamiset, ohjeet ja tapahtumat).



KOKEILE ROHKEASTI!

Nopeasti muuttuvassa toimintaympäristössä tarvitaan ketterää kehittymistä. Etsi uusia ratkaisuja yhdessä eri toimijoiden kanssa yli hallinto- ja kulttuurirajojen.

Käynnistä toimintaa ilman massiivista ennakkosuunnittelua!

Älä pelkää, ettei tulekaan täydellistä tai ettei menekään niin kuin ajateltiin – ota kokemus opiksi!

Uskalla tehdä uutta – aidosti kokeilla – ei pelata varman päälle!

Houkuttele tekijöitä ideoimaan ja ohjaa kokeilemaan!

Rakenna luottamusta: Sen pohjalta uskalletaan esittää ja toteuttaa hullutkin ideat!

Henkilökohtainen kohtaaminen on välttämätöntä!



LISÄTIETOA:

unelmatliikkeelle.fi

ROHKEASTI YHDESSÄ!

vzalo

Suomi
Finland
100

Suomessa tehdään loistavaa työtä liikkumisen edistämiseksi, mutta silti moni liikkuu liian vähän. Vanhat konstit toimivat edelleen ja niitä kannattaa vahvistaa. Kuitenkin koko kansan liikkeelle saaminen vaatii myös uusia ratkaisuja. Mitäpä jos... antaisimme ihmisille heti alusta lähtien mahdollisuuden olla mukana ideoimassa ja tekemässä itselleen ja ympäristölleen lisää liikettä. Kannattaa kokeilla!



TAVOITTEET:

Lisätä liikettä, iloa ja hyvinvointia

Synnyttää ideoita yhdessä ihmisten kanssa

Kokeilla rohkeasti ja oppia

Lisätä yhteisöllisyyttä

Rakentaa verkostoja ja toimia yli hallinnonalojen

Markkinoida olemassa olevaa toimintaa



TOIMINTATAVAT:

Tukea ja vahvistaa olemassa olevaa toimintaa

Kokeilla rohkeasti ja oppia

Ohjata ihmisiä yhteistyöhön pois omista silloistaan

Toteuttaa ideapajoja ja verkostoitua

Varmistaa eri toimijoiden toistensa tuntemista ja rakentaa luottamusta



1

Kokoa yhteen liikkujia ja asiantuntijoita. Pohtikaa yhdessä, mitkä ovat paikkakuntanne tärkeimmät ratkaistavat haasteet. Selvitä, onko olemassa tutkittua tietoa asiasta.



2

Toteuta ideatyöpaja, jossa etsitään ideoita ja ratkaisuja esille nostettuihin haasteisiin. Kokoa yhteen liikkujia, asiantuntijoita ja eri yhteisöjen toimijoita.



3

Ryhdy heti toimeen. Ideointivaiheen innostus ei kestä pitkää suunnitteluvaihetta. Toteuta pieniäkin asioita, Toteuta jo huomenna tai viimeistään ensi viikolla.



4

Jokainen nopeasti aloitettu käytännön kokeilu on arvokas: Onnistumisia voidaan laajentaa ja epäonnistuminen on oppimista: tehdään jatkossa paremmin!

UNELMAT LIIKKEELLE

| GRAAFINEN OHJEISTO

Pysty logo



Vaaka logo



Logosta käytetään pääasiassa vaakalogo, valkealla tai vaaleilla väripinnoilla.

Pysty logo nega



Vaaka logo nega

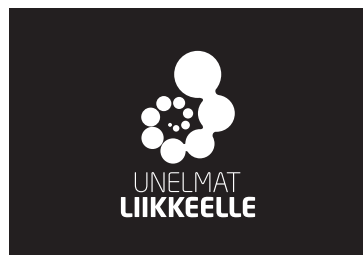


Tarvittaessa logosta voi käyttää negaversiota tummilla väripinnoilla.

Pysty logo 1 väri

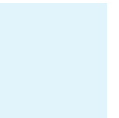
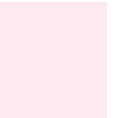
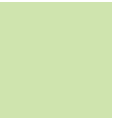
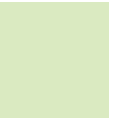
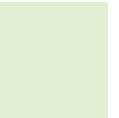
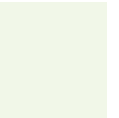


Vaaka logo 1 väri



Mustavalko- ja erikoistoteutuksissa (kuten folioinneissa) käytetään yksiväristä logoa.

Pääväri	Teksti	Lisäväri 1	Lisäväri 2
			
CMYK (100,0,0,0) PMS (Cyan) RGB (#009FE3)	CMYK (0,0,0,100) PMS (Black) RGB (#000000)	CMYK (0,0,100,0) PMS (Magenta) RGB (#E007D)	CMYK (50,0,100,0) PMS (375 C) RGB (#95C11E)

								
								
								
90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%

Päävärit ovat sininen (cyan) ja musta. Lisäväreinä voi käyttää magentaa sekä limenvihreää. Värejä voi käyttää materiaaleissa myös osaväritäytteinä.

Otsikot EXO 2 (Google Fonts)

Lorem ipsum dolor sit amet

Black

Lorem ipsum dolor sit amet

Bold

Lorem ipsum dolor sit amet

Medium

Lorem ipsum dolor sit amet

Regular

Leipäteksti Roboto Slab (Google Fonts)

Lorem ipsum dolor sit amet

Bold

Lorem ipsum dolor sit amet

Regular

Lorem ipsum dolor sit amet

Light

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Donec finibus ligula justo, non interdum augue accumsan ac. Cras molestie, enim nec convallis pharetra, dui urna lobortis leo, ac mattis purus ligula ut diam. Donec pulvinar metus vitae dolor auctor consequat. Praesent porta bibendum lectus, et maximus elit auctor sit amet. Ut feugiat volutpat neque ut fringilla. Pellentesque at ipsum justo. Fusce id dolor a sem volutpat mattis.

Fontteina käytetään Google Fonts fontteja (Exo 2 ja Roboto Slab), jotka ovat ladattavissa osoitteessa: <https://www.google.com/fonts>

Vaihtoehtoisesti voi käyttää "Calibri" ja "Georgia" tekstityyppejä, mikäli Google fontteja ei voi työasemalle asentaa.

The background image shows a group of children playing floorball on a light-colored wooden court. In the foreground, a child in a green jersey and blue sneakers is holding a black floorball stick. To their left, another child in a blue jersey and blue sneakers is also holding a stick. A yellow floorball stick with a pink ball in its net is in the center. A green ball is on the floor in the lower center. The court has yellow and blue markings.

vilo

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 – ”sytyttäjä”-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

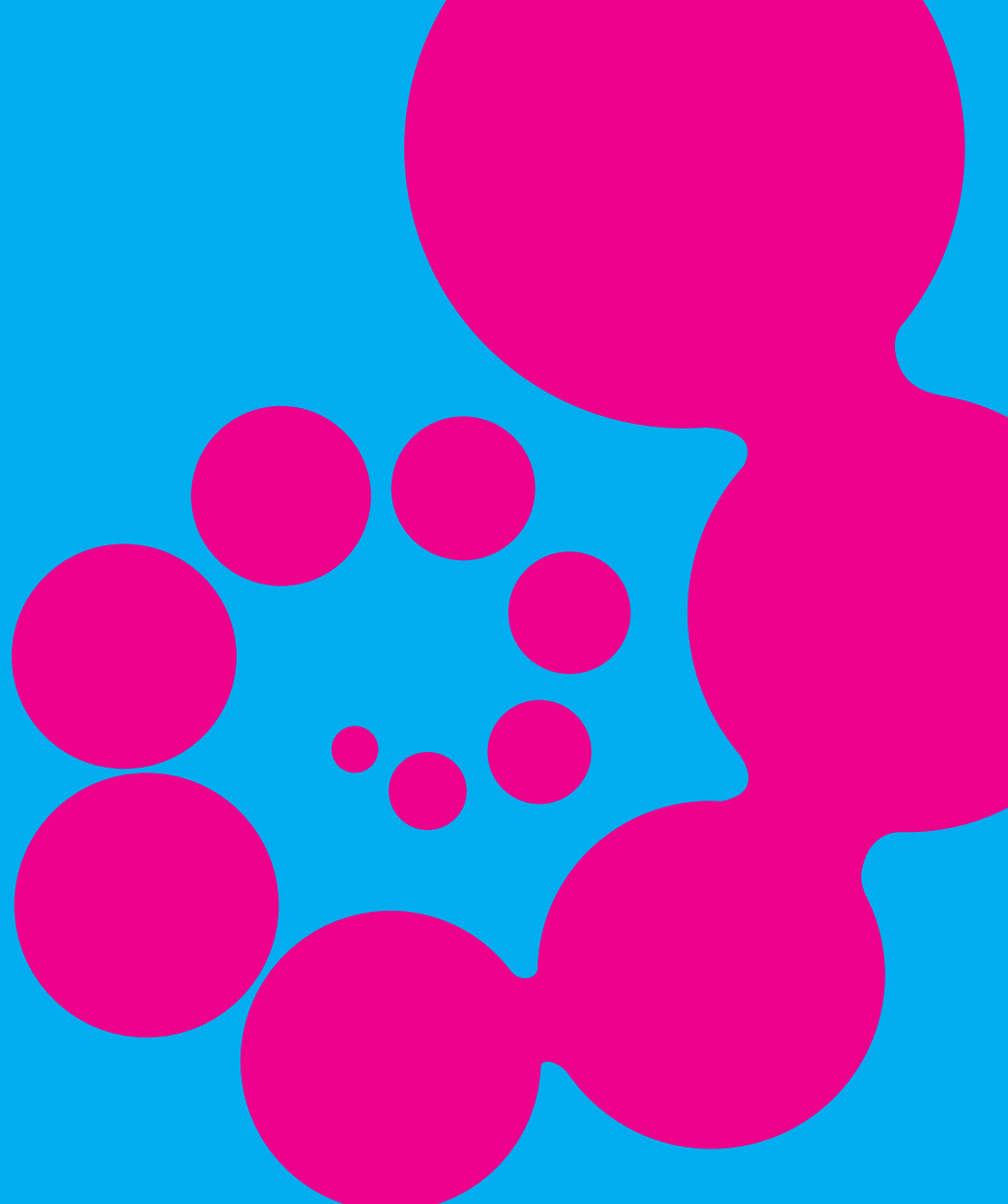
Evästyksiä

22

Valo kuntien ja kaupunkien tukena

24

Teksti: Valo
Toimitus: Hanna Kosonen
Valokuvat: Antero Aaltonen, Jani Härkönen ja Jouni Kallio
Taitto: Rixit Oy
Paino: Sporttipaino Oy



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 Mikkeliissä 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 koskevista asioista.

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 Mikkeliissä oli yhteisenä puheenaiheena liikkuminen.

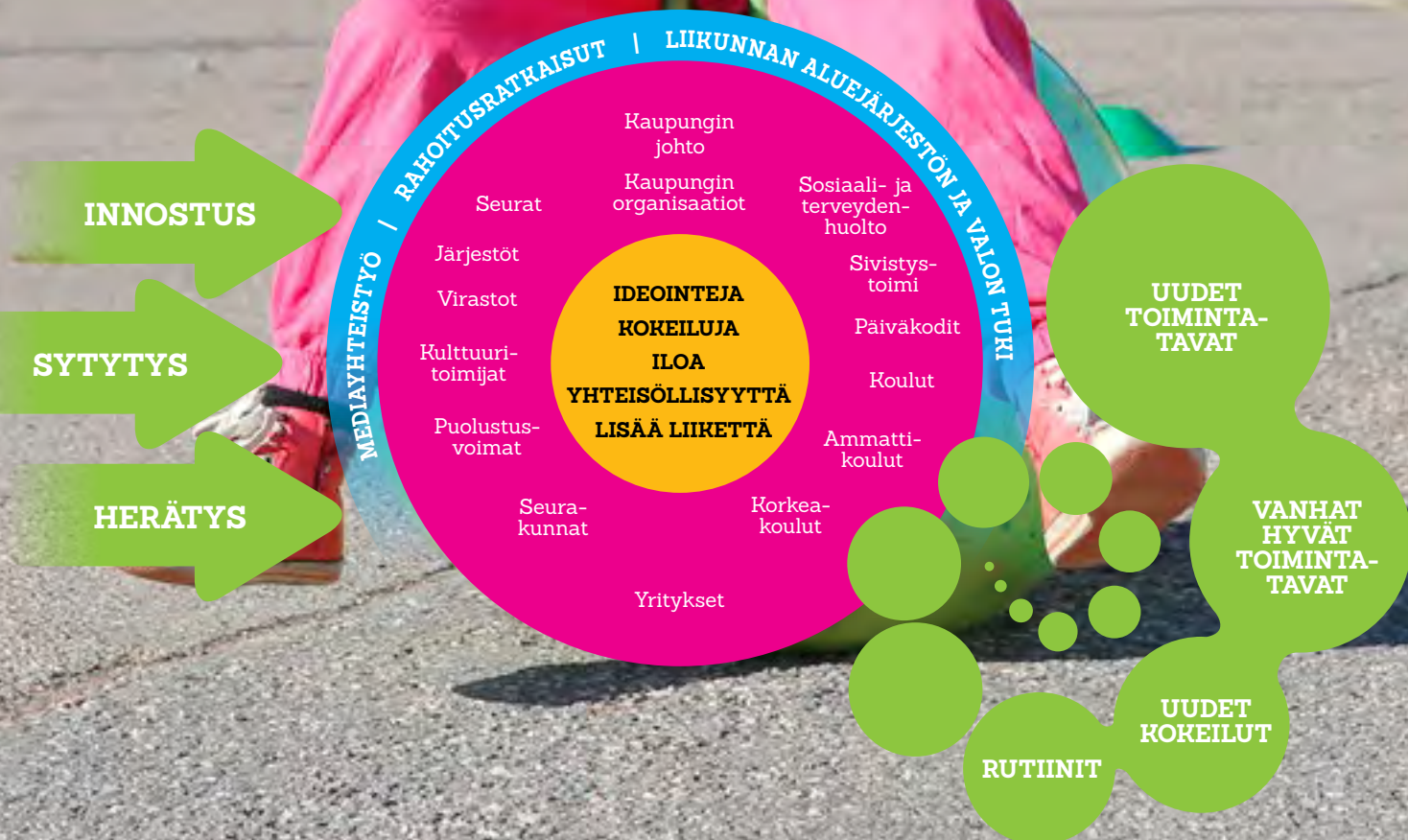
Kaupungin strategian mukaan asukkaita osallistetaan hyvinvoinnin tuottamiseen. Kokeiluja kertyi 22.8. – 22.9. arviolta 700 kappaletta. Hankkeessa arvioitiin, että vajaa puolet mikkeliäisistä eli 25 000 ihmistä osallistui tapahtumaan. Kaikki kaupungin merkittävimmät organisaatiot lähtivät hyvin mukaan 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.

Maaailman liikkuvin urheilukansa ja Pohjoismaiden menestynein 2020



**Mikkelin Täydellinen
liikuntakuukausi
22.8. – 22.9.2014**

- Kokeilukortteja 386 kappaletta
- Liikuntakokeiluja arviolta 700 kappaletta
- Arviolta vajaa puolet mikkeliiläisistä 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

Käynnistys

Esiteltiin hanke
kaupunginjohdolle

Ideoitiin hanke
ja tehtiin rahoitus-
hakemus ELY-
keskukselle

Rekrytoitiin
kokeilu-
manageri



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

Ideointi

Kokeilumanageri
puolipäiväisenä

Työnohjaaja,
mentori ohjaa
prosessia

Jaetaan Valon,
ESLin ja Mikkelin
kaupungin tehtävät
prosessin aikana

Jaetaan prosessin
vastuut viestinnän,
tapahtumien ja mui-
den toimien osalta

Tehdään
verkosto-
kartoitus



Tehdään
viestintäkartta

I Tiedotustilaisuus:
5.2. heti tietoa
eteenpäin
Täydellisestä
liikunta-
kuukaudesta

Kasataan lopulliseen
ideointiryhmään ja
uuteen tekijäryh-
mään oikeat ihmiset

Kasataan digi-
taalin ryhmä

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

Rakennetaan
arviointiyhteistyö
KIHUn, Likesin ja
Mikkelin Ammatti-
korkeakoulun
kanssa

III Ideointiryhmän
kokous

I-II Tekijäryhmän
kokoukset

29.4. Suuri
ideoidenjako
-tilaisuus



TOUKO

KESÄ

HEINÄ

SYYS

ELO

LOKA

MARRAS

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

Kaiken 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 kehutaan

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

Arviointi

Arvioidaan tapahtunutta, korjataan linjaa ja kokeillaan uutta

Palkitaan ja kannustetaan jatkamaan ideointeja sekä kokeiluja

KUL
MA
RIVI

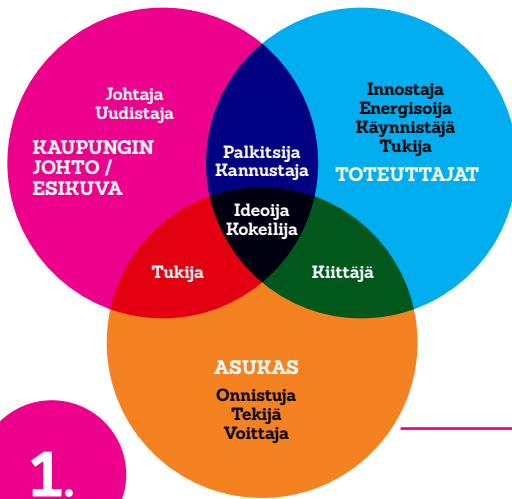
KUL
MA
RIVI

KUL
MA
RIVI

KUL
MA
RIVI

KUL
MA
RIVI

KUL
MA
RIVI



YKSITOISTA ONNISTUMISTA MIKKELISTÄ

Henkilövalinnat ja organisoituminen – Ihmiset onnistumisten takana

1.

IDEA

Täydellinen liikuntakuukausi elää ja hengittää ihmisten kautta. Ilman energisiä, innostuneita, innostavia ja iloisia ihmisiä liikuntakuukausi ei onnistu. Oikeat rekrytoinnit ratkaisevat liikkumisen, yhteistyön ja kokeilujen määrän.

Mikkelin Täydellisessä liikuntakuukaudessa onnistuttiin ihmisten avulla. Tapahtuman onnistumiseen tarvitaan oikeat ihmiset, jotka ovat innostuneita ja joilla on kova tekemisen meininki. Organisaatioista tulee etsiä verkostojen mielipidevaikuttajat Täydellisen liikuntakuukauden tekijäryhmään. Tärkeää on heidän innostava energiansa, yhteistyökykynsä ja uskonsa liikunnan iloon.

Käytännön toteutusta varten perustettiin kaksi ryhmää: laaja-alainen ja poikkihallinnollinen ideointiryhmä ideoidaan liikkumisen lisäämistä ja yhteistyötä kaupungissa sekä pienempi tekijäryhmä vastuualueineen ideoidaan ja toteuttamaan prosessia. Projektipäällikkö eli kokeilumanageri Hannu Korhonen toimi näiden ryhmien vetäjänä. Projektin suunnittelua konsultoi Valon rahoittamana Jukka Pekkala (Corridor).

Kokeilumanageri

Kokeilumanageri eli äärimmäinen innostaja veti hanketta ja hänellä oli käsissään kaikki langat. Vetäjältä vaaditaan hyvää yhteistyö- ja organisoitumiskykyä, erinomaisia valmiita paikallisia verkostoja, ideointikykyä, liikunta-alan asiantuntemusta, kokemusta projektityöskentelystä sekä intohimoa liikuntaan sekä liikuttamiseen. Täydellisen liikuntakuukauden vetäminen on nimenomaan verkostotyötä, jota tehdään lukuisten tahojen kanssa yhdessä. Verkoston kokoaminen vaatii kärsivällisyyttä ja ulospäin suuntautuneisuutta. Mikkelin kokeilumanageri Hannu Korhonen tunsu hyvin mukana olleet ihmiset. Kun prosessin aikana tuli korjaamisen tarvetta, hän pystyi nopeasti puuttumaan tilanteeseen ja ohjaamaan toimintaa eteenpäin.

Ideointiryhmä

Ryhmään kutsuttiin kaupungin hallinnosta ja tärkeistä organisaatioista laaja joukko ihmisiä, joilla oli kosketuspintaa liikuntaan tai jotka muuten olivat prosessin onnistumisen ja asukkaiden tavoittamisen kannalta oleellisia henkilöitä. Ryhmässä nostettiin innostusta keksimällä ja ideoimalla. Ideointiryhmässä päätettiin keskeisistä tavoitteista, resursseista, työsuorituksista ja yhteistyösuorituksista.

Tekijäryhmä

Tekijäryhmän kautta tavoitettiin kaikki paikkakunnan ihmiset. Keskeisillä toimijoilla oli kullakin oma vastuualueensa. Alueellinen liikuntaorganisaatio tai kaupungin yleisliikuntajärjestö tuki prosessia ja ideoi sisältöjä. Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio Valo levitti hyviä käytänteitä ja toi esiin haasteita sekä ideoita Suomesta sekä ulkomailta. Valo vastasi konseptoinnista ja tapahtuman valtakunnallisesta levityksestä. Tekijäryhmässä päätettiin

kokeiluista, aikatauluista, työtapoista, arvioinneista ja tutkimuksista.

Vastuualueita voivat olla esimerkiksi varhaiskasvatus, perusopetus, iltapäiväkerhot, toinen aste, korkeakoulut, kansalaisopistot, kodit, urheiluseurat, seniorit, yritykset, kunta/kaupunki, kulttuuritoimijat, muut työyhteisöt kuten sosiaali- ja terveydenhuolto, seurakunta ja puolustusvoimat.

Vastuualueiden vetäjien tulee tuntea alueensa sisällöllisesti, mutta heidän on tunnettava myös paikkakunnalla toimivat vastuualueen ihmiset, jotta kokeilut voivat käynnistyä mahdollisimman pian.

Työnohjaus ja mentorointi

Prosessia ohjasi Valon kustantama työnohjaaja. Työnohjaaja ja kokeilumanageri tapasivat useita kertoja valmistelun aikana. Työnohjaaja oli mukana myös ydinryhmän kokouksissa ja lukuisissa muissa tapaamisissa. Työnohjaus yhdistyneenä mentorointiin oli tehokas tapa saada prosessi liikkeelle ja pitää prosessi hallinnassa.

Opiksi jatkoa ajatellen

Eräät vastuualueiden vetäjät osallistuvat vähäisesti Täydelliseen liikuntakuukauteen. Luonnollisesti näiden alueiden ideoinnit ja kokeilut jäivät vähiin. Vastuuhenkilöiden valintaan kannattaa käyttää aikaa. Tärkeä tieto olisi myös, jos henkilöt eivät ole lainkaan kiinnostuneita tämänkaltaisesta oppimisprosessista. Täydellinen liikuntakuukausi ei pakolla lähde lentoon vaan vankkumattomalla uskolla liikuntaan ja sen hyvää tekeviin vaikutuksiin.

IDEA

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 kuulluksi 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 tiettyssä tilassa voi liikkua, 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 lähtea 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 määrättömästi. Mikkelin kokoisen kaupungin tärkeitä toimijoita on vaikea tavata muutamassa kuukaudessa. Mutta esimerkiksi alueen kansanedustajat ja kunnallispoliitikot sekä kaupungin johdoryhmä 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.



4.

Pieni
on suurta

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. Mikkeliä 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 markkinointikuluista. 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 Rihun arviointituki sekä viestintäyhteistyötahot.

Täydellinen liikuntakuukausi on mitä suurimmassa määrin kaupunkilaisten liikuttamista, joten toimenkuvan tarkistuksilla projektipäällikön tehtävät voivat sopia kaupunkien vapaa-aikasuunnittelijoille 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.

Mikkeliä Täydellisen liikuntakuukauden rahoitti Etelä-Savon ELY-keskus ja omarahoitussosius 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 ennakointia.

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

Mikkeliä kokeilumanageri joutui ensimmäisen kolmen kuukauden puolipäiväisyytensä takia koviin. Mikkelin kokemusten perusteella suositeltavaa on varata kokeilumanagerille enemmän työaikaa ja mahdollisuuksien mukaan työpari tai työpareja 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.

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 Raupunkilehti 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.

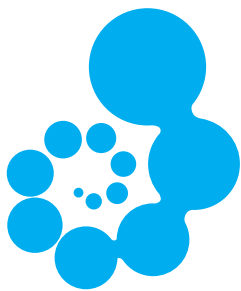
2) Omat verkkosivut www.liikkuvamikkeli.fi

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 esitteinä. 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 aktiivisuussmittauksen tuloksia, kuinka paljon eri ikäiset mikkeliäiset 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 hengesä 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. Pohdintoissa tuli esiin, että jatkossa esimerkiksi nuoria tulisi lähestyä oman ikäisten välityksellä, heidän kielellä ja välineillä.

6.

Avajaiset – Yhteisöllisyys kasvaa silmissä

IDEA

Startataan kuukausi näytävästi 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 mikkeliäiset ottaisivat liikuntakuukauden omakseen. Avajaisten 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 tulette paikalle – mielellään ei autolla!

Avajaispäivä

Aluksi koululaiset ja urheiluseurat marssivat torille Mikkelin urheiluseurojen edustusurheilijoiden, konstaapeli Topi Reinikaisen sekä Rakuunan lyömäsoittimien saattamana. Marssin järjesti majuri Matti Ruokoski puolustusvoimista, joka on ollut organisoinnissa 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-movie 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 avajaisten 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 Mikkeliä, että ihmiset halailevat spontaanisti toisiaan.

Opiksi jatkoa ajatellen

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



7.

Liikuntaideakalenteri – Pieni on suurta

Rertaalleen
kokeiltu on
puoliksi
suunniteltu
–Aleksi Valaja

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 ko-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 liikkuttavia paikkakunnan tapahtumia sekä Liikuntaideakalenterista mikkeliäiset poimivat omaan elämän-tilanteeseen sopivia tapoja liikkua. Ideakalenteri osoittaa myös sen, miten pienikin idea ja liike on arvokas sekä kuinka pienillä toimilla voi muuttaa elämänsä uuteen suuntaan.

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

la voi lisätä liikettä. Myös liikuntaidea-kalenteri-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 vaikka siten, että päivittäin pääsisi kommentoimaan tai merkitsemään kuinka on liikkunut.

NAPPAA TALTEEN!
LIKUNTAVINKKEJÄ VOIT TOTEUTTAA MINÄ PÄIVÄNÄ VAA!
Laita rasti ruutuun, kun olet suorittanut päivän idean.

LIKUNTAIDEA-KALENTERI

SUORITA KALENTERIN LIKUNTAVINKIT TAI TÄYTÄ PÄIVÄT OMILLA IDEOILLA!

MAANANTAI 18.8.	TIISTAI 19.8.	KESKIVUOKKO 20.8.	TORSTAI 21.8.	PERJANTAI 22.8.	LAUANTAI 23.8.	SUNNUNTAI 24.8.
HARJOITTELE AVAJAISTANSSIA!	KÄY KUNTO-RASTEILLA!	HARJOITTELE AVAJAISTANSSIA!	HARJOITTELE AVAJAISTANSSIA!	Yhteisjuokset	Koko kansa liikkeelle ja saavakävelysfari	Toriport
MAANANTAI 25.8.	TIISTAI 26.8.	KESKIVUOKKO 27.8.	TORSTAI 28.8.	PERJANTAI 29.8.	LAUANTAI 30.8.	SUNNUNTAI 31.8.
Kouluhoidon Toriport	Hyötiin ryhdyin päivä	Toukokuun päivä	Yhteisjuokset	Kouluhoidon päivä	Marskin Marski	Toriport
Pyörällä tai kävellen töihin!	KULJE KÄVELLEN!	PESE HAMPAAI YHDellä JALALLA SEISTEN!	KÄY-PHAPPASSA TAI PELAAJASSA!	Turtuiston kigaston liikunta näytellyn!	Kay lavatansseissa!	LÄHDE LIIKKEELLE KOKO PERHEEN VOIMIN!
MAANANTAI 1.9.	TIISTAI 2.9.	KESKIVUOKKO 3.9.	TORSTAI 4.9.	PERJANTAI 5.9.	LAUANTAI 6.9.	SUNNUNTAI 7.9.
Mikkelin kaupungin henkilöstön KOK-jumppa	Leiden Lemmi	5000 ASKelta PÄIVÄSSÄ!	Yhteisjuokset	Digitaalinen kaupunkisalkku	Digitaalinen kaupunkisalkku	Digitaalinen kaupunkisalkku
Likuntavinkkipäivä	Kalahaaste	5000 ASKelta PÄIVÄSSÄ!	Toukokuun päivä	Ruutuhappopäivä Mikkeli	Kouluhoidon yleisurheilun Suomen mestaruuskilpailut	Kouluhoidon yleisurheilun Suomen mestaruuskilpailut
KÄVELY-PALAVERI-PÄIVÄ!	Puhelut seisten päivä!	5000 ASKelta PÄIVÄSSÄ!	Toukokuun päivä	PIDÄ PALAVERIT SEISTEN!	Kouluhoidon yleisurheilun Suomen mestaruuskilpailut	Kouluhoidon yleisurheilun Suomen mestaruuskilpailut
MAANANTAI 8.9.	TIISTAI 9.9.	KESKIVUOKKO 10.9.	TORSTAI 11.9.	PERJANTAI 12.9.	LAUANTAI 13.9.	SUNNUNTAI 14.9.
Digitaalinen kaupunkisalkku	Digitaalinen kaupunkisalkku	Digitaalinen kaupunkisalkku	Kirkkolomki	MAHL jalkapallon PMT	Kouluhoidon yleisurheilun Suomen mestaruuskilpailut	Kouluhoidon yleisurheilun Suomen mestaruuskilpailut
Punnerra 10 krt ja lanku 1 min	15 MIN VENTTEI!	PÄIVÄ ILMAN TELEVISIOTA!	Osalistu kulttuuri-tapahtumaan	VIE NAAPURIN KOTI LEMMILLE!	Kouluhoidon yleisurheilun Suomen mestaruuskilpailut	Kouluhoidon yleisurheilun Suomen mestaruuskilpailut
MAANANTAI 15.9.	TIISTAI 16.9.	KESKIVUOKKO 17.9.	TORSTAI 18.9.	PERJANTAI 19.9.	LAUANTAI 20.9.	SUNNUNTAI 21.9.
Tuultuista taideliikuntatapahtumasta!	Amerikkalainen jalkapallo, lajeittelu kuplahalli klo 18-20	Tuultuista taideliikuntatapahtumasta!	Yhteisjuokset	Parkinson-kävelytapahtuma	MAHL korttelikerhon avajaiset	MAHL korttelikerhon avajaiset
OSALLISTU KILPAILUUN!	PULAHDA UIMAAN!	Tuultuista taideliikuntatapahtumasta!	KÄVELE PORTAAT HISSIN SIJAAN!	Haravot lehdet!	LENNKI LUONNOSSA	LENNKI LUONNOSSA

Suorita 20 liikuntaidea kalenterista, täytä yhteystietosi ja lähetä kuva suorituskalenterista tekstiviestillä numeron 040 367 977 tai sähköpostilla hanna.korhonen@edu.mikkeli.fi 30.9. mennessä, niin olet kiassa 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 kenen mikkeliläisen 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 vastatessa näkyy ruudun laidassa vastausten perusteella samalla tavalla liikkuvat vaikuttajat.

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

Opiksi jatkoa ajatellen

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



9.

Aktiivisuusmittaus – Motivointia ja arviointia

Kokeilukulttuurin ydintä on epäonnistumisista oppiminen

IDEA

Tieto omasta liikkumisesta on kiinnostavaa. Aktiivisuusrannekkeilla pystytään mittaamaan päivän liikku- mista, lepoa ja aktiivisuutta. Täydellisen liikuntakuukau- den aikana haluttiin näyttää mikkeliäisille kuinka he liikkuvat. Samalla saatiin kasaan hieman aineistoa liikkumismääristä ja eri ikä- ryhmien aktiivisuuseroista.

Käytännön toteutus

Rokeilu toteutettiin yhteistyössä Po- lar -laitevalmistajan kanssa. Laitteet jaettiin viidelle ryhmälle: päiväkotilap- sille, koululaisille, nuorille, työikäisille ja senioreille. Käyttäjät pitivät mittaria viikon, jonka jälkeen ikäryhmien sisällä mittareita vaihdettiin eri henkilöille. Viikoittain ikäryhmien sisällä henkilöitä vaihdettiin, jotta saatiin totuudenmukai- sempi tulos ja laajempi aineisto.

Tavoitteena oli saada pientä kisailua ryhmien välille. Kisailu luotiin kokoa- malla tulokset viikoittain ja näyttä- mällä ikäryhmittäin aktiivisuusmäärät kauppakeskus Stellan screenillä. Määriä verrattiin suomalaisiin liikuntasuosituk- siin. Samalla markkinoitiin Täydellistä liikuntakuukautta.

Tulosten perusteella mikkeliäiset liikkuvat kuukauden aikana lähes liikun- tasuosituksen mukaisesti. Varsinkin seniorit ja työikäiset liikkuvat 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 jaksoissa aktiivisuusmittauksissa olisi mahdollista tehdä laajempaa arviointia paikkakun- nan asukkaiden liikkumisesta.



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 mitä 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 fyysistä 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

Mikkelissä 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 tunsi 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.

Kuuntele,
katsele,
kohtaa

11.

Kannustusta ja palkintoja – Arvostusta, jälkimarkkinointia sekä esille nostoa

IDEA

Mikkelissä tuettiin ja innostettiin osallistujia ideointeihin, kokeiluihin, onnistumisiin ja epäonnistumisiin kannustavasti. Kokeiluihin houkuteltiin myös palkinnoilla ja arvunnoilla. Palkitsemisen kautta tehtiin näkyväksi kokeilujen laaja kirjo ja se, että Täydellinen liikunta-kuukausi 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 liikkua 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. (Ks. 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 MUKAAN!
IDEOI & TOTEUTA
LIKKUMISTA
JA YHTEISTYÖTÄ
EDISTÄVÄ
Kokeilu!

OTA OSAA
"ILO LIKKUA
YHDESSÄ"
VALOKUVAUS-
KILPAILUUN!

Liikutta-
vimmat
ideat ja
parhaimmat
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 Runto) 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/urheiluakatemiati

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 Runto ja Virkestys OY:n kanssa.

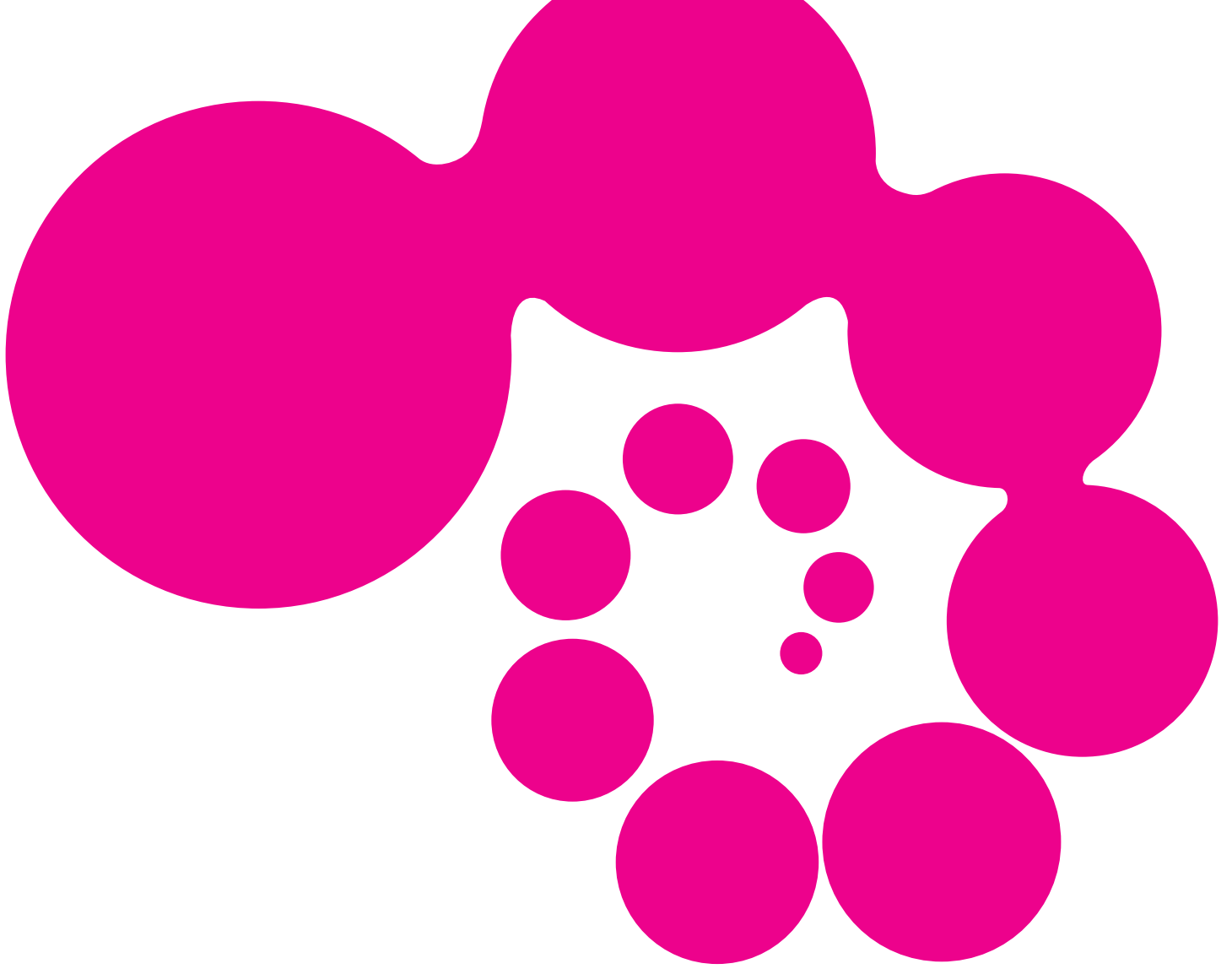
Lisätietoja/linkit: www.sport.fi/liikuntapolitiikka/vaiikutamme/kunnat ja www.kuntojavirkestys.fi/kuntapalvelut

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





Unelmat liikkeelle on ollut valtakunnallisesti levittäytynyt tapa toimia, joka innostaa, osallistaa, verkottaa ja rohkaisee kokeilemaan. Tavoitteena on ollut uudella tavalla lisätä liikettä, iloa ja hyvinvointia suomalaisille - saada unelmat liikkeelle niin yksittäisten ihmisten kuin järjestöjen, seurojen ja kuntatoimijoiden parissa osana Olympiakomitean koordinoimaa laajaa Liikkumisen unelmavuotta 2017, joka kuului Suomen itsenäisyyden satavuotisjuhla-vuoden ohjelmaan.

www.olympiakomitea.fi