SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA

TERVETULOA!

Mikä on tärkein asia, jotta suomalaiset liikkuisivat enemmän ja pysyisivät toimintakykyisinä?

20.4.2023

- 5.11.2020

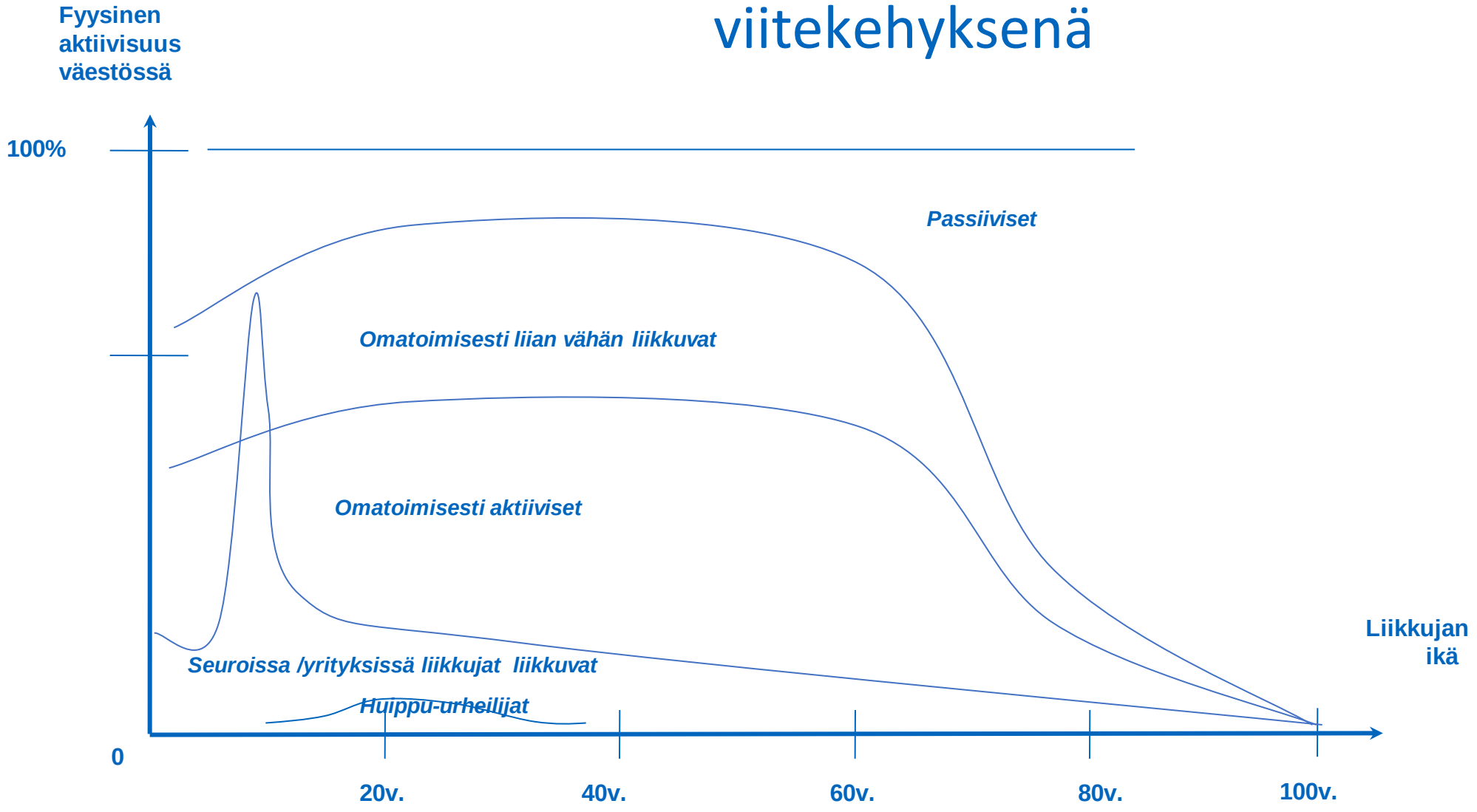
Webinaarien tavoitteet

- Tavoite vuoden kuluttua meillä on yhteisesti 3-5 yhteiskunnallista teemaa, joilla pyritään lisäämään liikkeen määrää Suomessa!
- Löytää tärkeimpiä liikunnalliseen elämäntapaan lisääviä ja vaikuttavia asioita ja elämänkulun nivelkohtia, joihin pitää vaikuttaa joilla tuemme liikunnallista elämäntapaa.
- Yhteiskunnalliset teemat valitaan webinaarien (5-15 kpl) kautta, joissa kyseisen teeman asiantuntijat eri aloilta keskustelevat aiheesta.

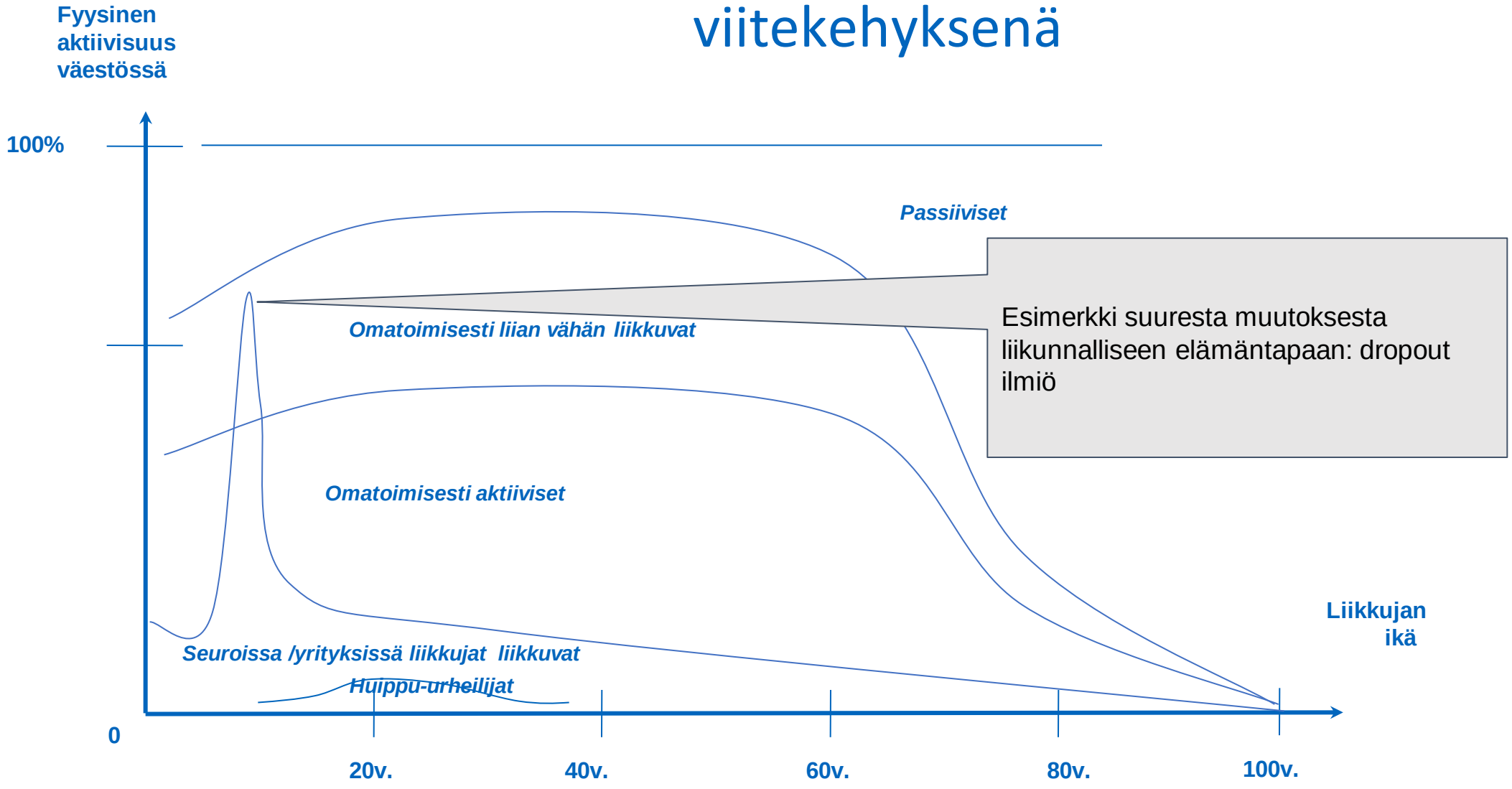
-> **Tämän webinaarin tavoite: Ideoida mahdollisimman paljon teemoja, joista valitaan nuo 5-15 webinaariaihetta**

-> Jatkotyöstössä tarvitaan parviäly ja parvikäsiä webinaarien työstämisessä.

Elämänkulku liikunnallisen elämäntavan edistämisen viitekehyksenä

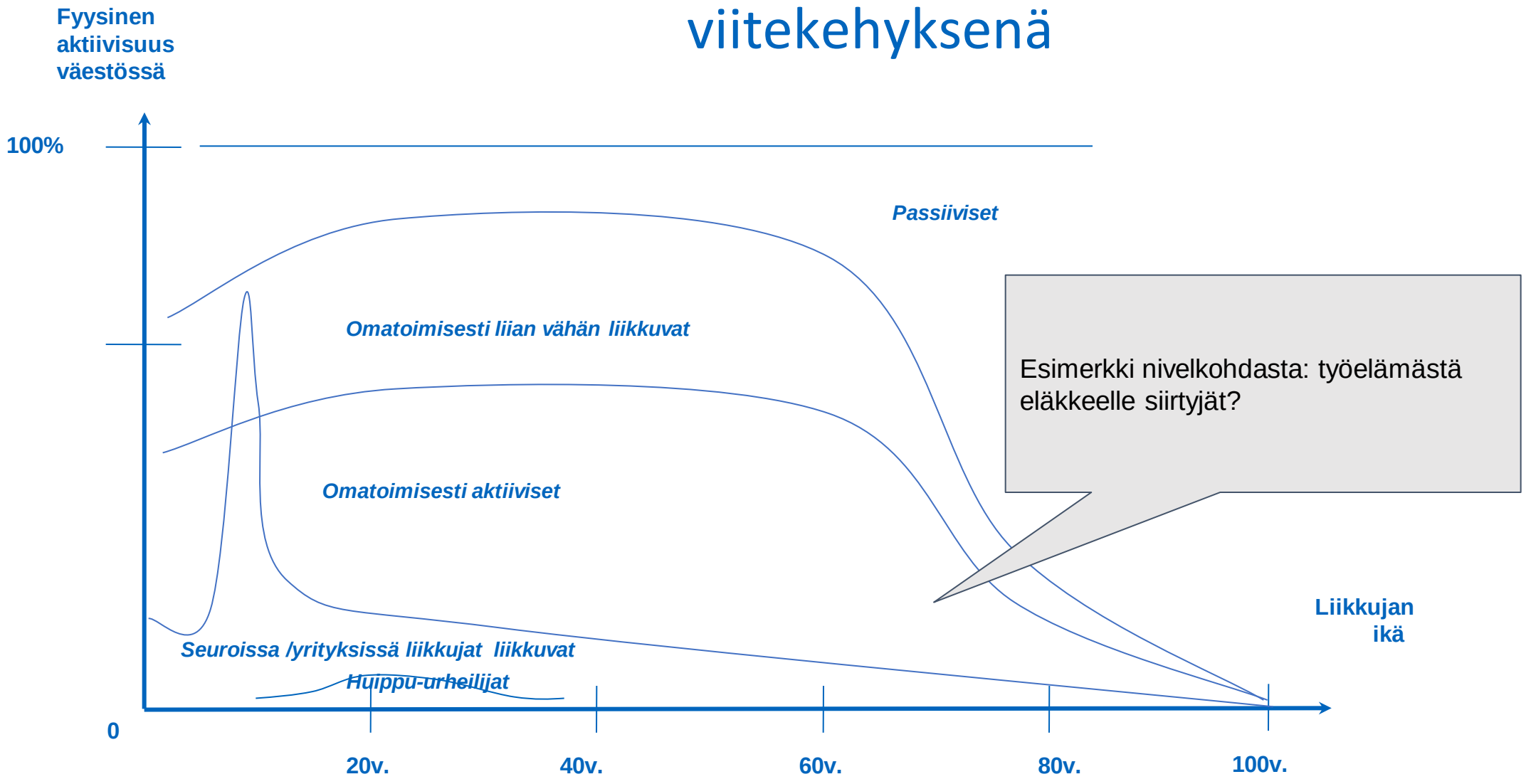


Elämänkulku liikunnallisen elämäntavan edistämisen viitekehyksenä

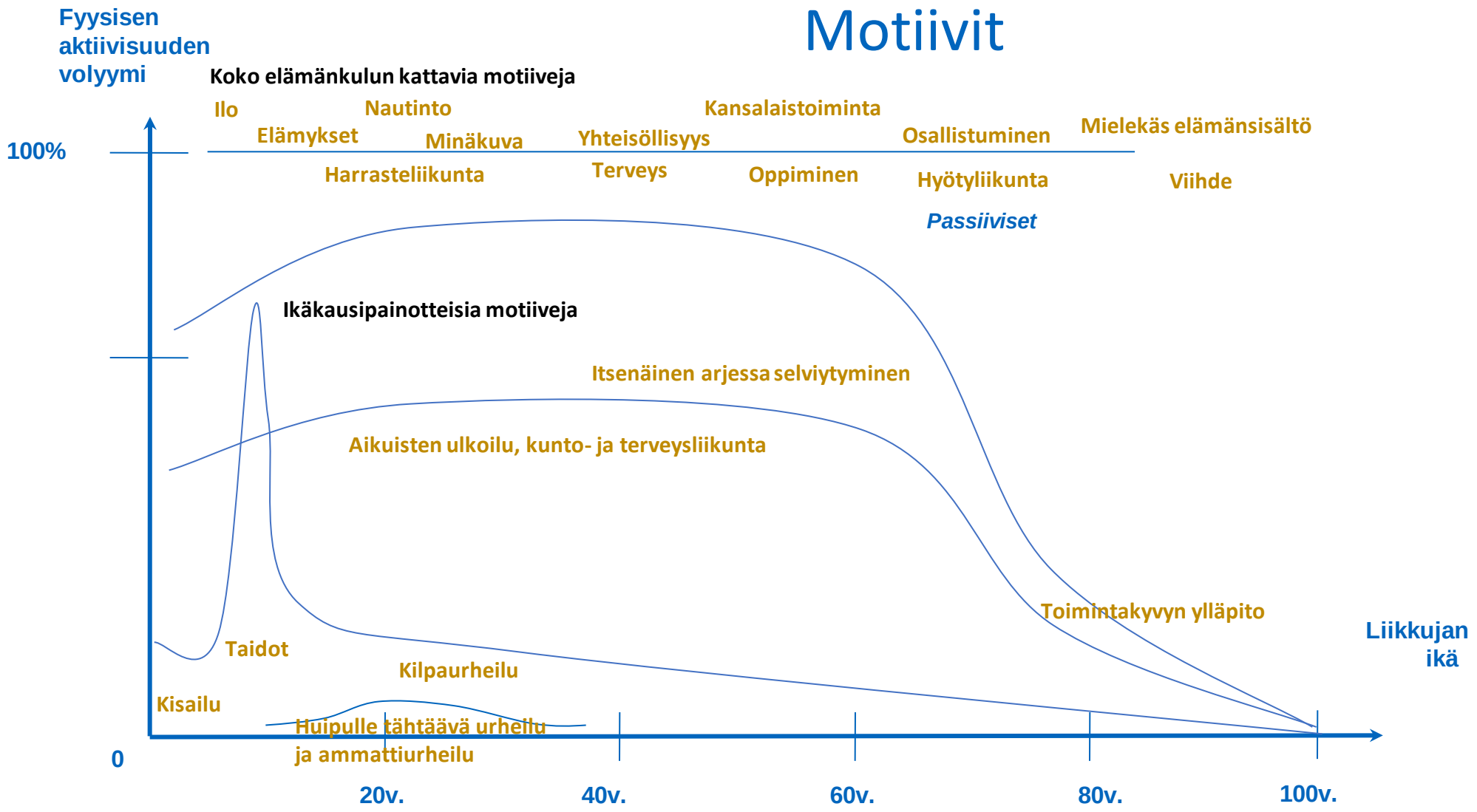


Esimerkki suuresta muutoksesta liikunnalliseen elämäntapaan: dropout ilmiö

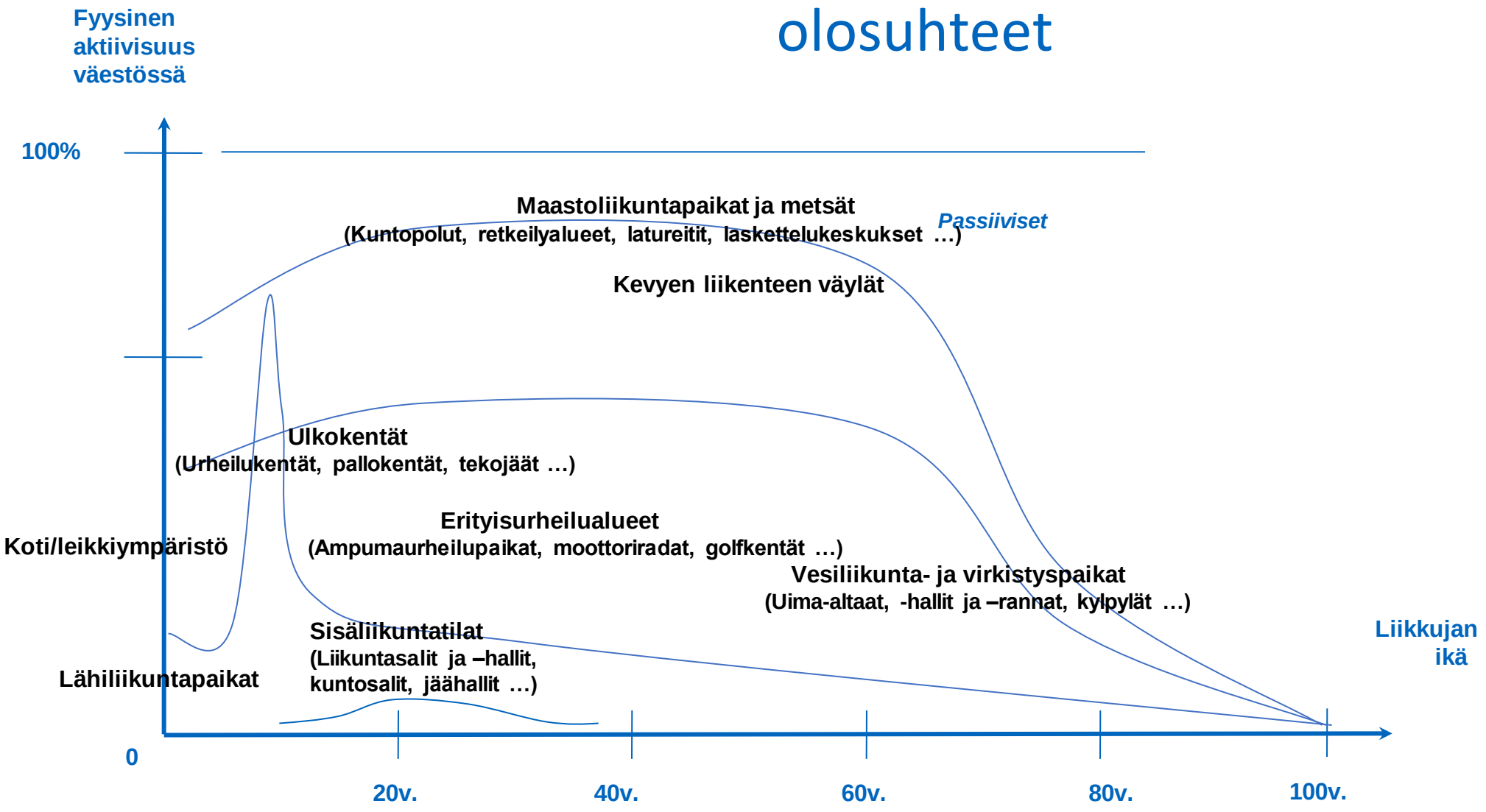
Elämänkulku liikunnallisen elämäntavan edistämisen viitekehyksenä



Elämänkulku liikunnallisen elämäntavan edistämisessä
Motiivit



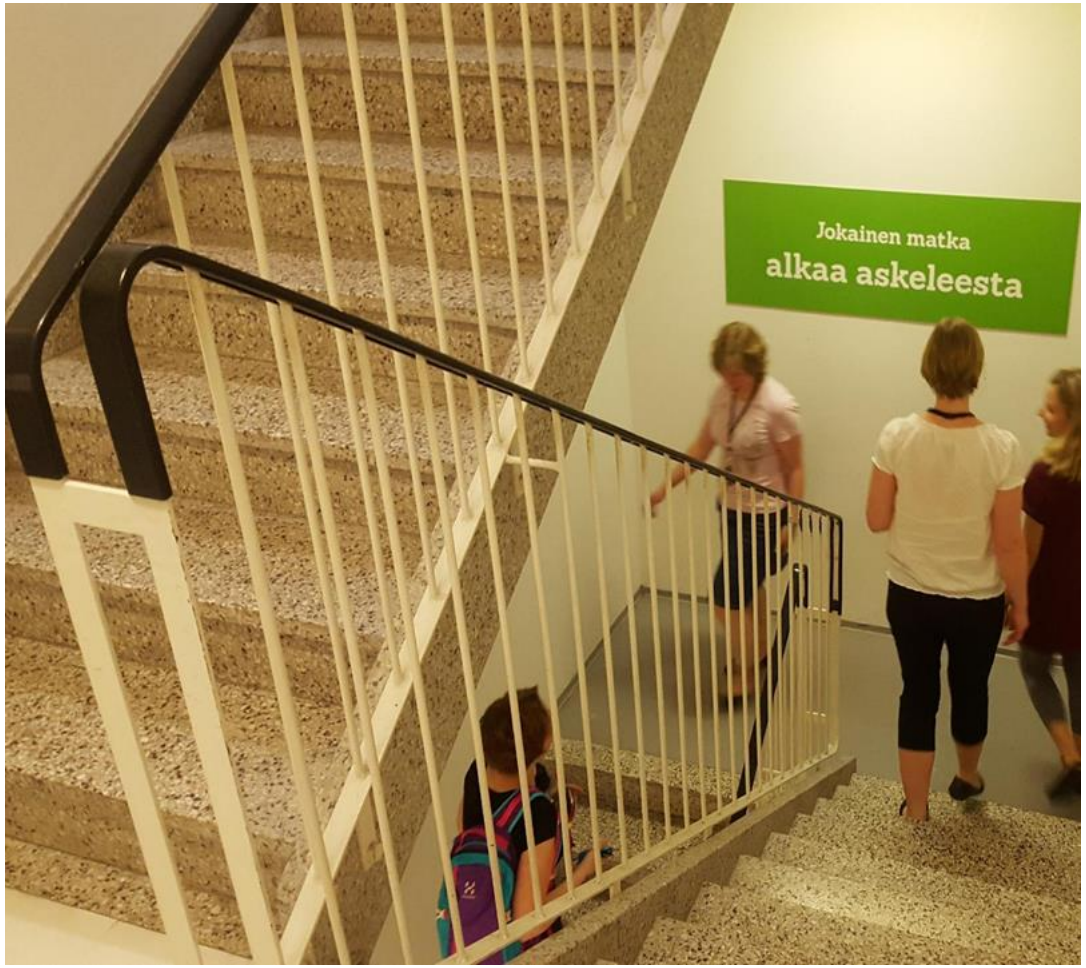
Elämänkulku liikunnallisen elämäntavan edistäminen olosuhteet



Kriteereitä, joiden perusteella teemoja valitaan jatkoon työstettäväksi webinaareiksi (5-15 kpl)

- **Asialla tulee olla yhteiskunnallista vaikutusta!**
- Toimilla tavoitettavien volyymi
- Voidaan itse vaikuttaa asiaan
- Kustannukset yhteiskunnalle (vrt. esim. UKK:n laskelmat)
- Kustannusvaikuttavuus (investointi- ja ylläpitokustannukset)
- Asia ei vielä ole kunnossa
- Aikajänne (pidemmän ajan vaikutukset, esim lasten liikunnallinen elämäntapa vaikuttaa koko elämänkulun ajan)
- Elämän nivelkohta/muutostilanne
- Kohderyhmä sitoutettu – liikkumisen ilo
- Inkluusio, yhdenvertaisuus, sosiaalitaloudellinen yhdenvertaisuus, tasa-arvo
- Mahdollisuus saada muutos rakenteisiin/minkälaisilla rakenteilla saadaan parhaiten edistettyä liikunnallista elämäntapaa

-> Webinaarit syntyvät tämän verkoston osaamisen pohjalta ja tekijät tulee löytyä tästä verkostosta -> parviäly ja parvikädet



PIENRYHMÄ-TYÖSKENTELY

Pienryhmässä

Ota halutessasi kuva ohjeista ☺

- Lyhyet esittäytymiset (esim. nimi, taho)
- Sopikaa kuka/ketkä kirjureina – kirjataan ryhmän ehdotukset www.menti.com Numerokoodi annetaan erikseen
  - Kirjaa yksi asia/”post-it-lappu”
- Työstöjen aiheet
  - 1) Ideoita teemoista, joihin meidän tulisi yhdessä tarttua: **Mitä tulisi tehdä liikkumisen lisäämiseksi - villit ideat sallittuja!** Ideat voivat olla laajoja, yhteiskunnallisiakin tai sitten kohdennettuja esim. eri kohderyhmiin tai menetelmiin ja työtapoihin painottuvia teemoja. Aikaa 30min.
  - 2) Pohtikaa ja **valitkaa 3 merkityksellisintä teemaa**. Aikaa 20min.

Mitä seuraavaksi

- Työryhmä työstää samankaltaiset teemat yhteen ja valitsee alustavat teemat työstettäväksi
- Työryhmä selvittää kullekin teemalle sopivia webinaarin järjestäjiä tästä verkostosta
- Työryhmä työstää ja palvelumuotoilee webinaareille aihion (1,5-2 h), jolla webinaarit vedetään läpi
- Ensimmäinen teema malliksi: Dropout (Palloliitto ottaa vetäjän roolin). Tämä webinaari järjestetään toukokuun lopulla.

Kiitos!