



## Henkilöstön Liikkeelle-kampanja starttaa taas!

Ammatillisen koulutuksen maksuton liikuntakampanja haastaa syksyisin henkilöstön huolehtimaan hyvinvoinnistaan osoitteessa [liikkeelle.net](https://liikkeelle.net). Liikuntakampanjoiden aikana tiimeissä on kerätty askeleita, liikuntaminuutteja tai molempia. Oman työyhteisön tiimi voi olla juuri se tsemppaaja, mikä kannustaa tekemään hyvää oloa ja jaksamista lisääviä valintoja.

### Liikkeelle-kampanja 4.9.-1.10.2023

Syksyn Liikkeelle.net-kampanjassa, kerätään askeleita ja/tai liikuntaminuutteja Rento-, Kunto- ja Kilpasarjoissa. Tiimin tavoite ja motivaatio ratkaisevat, mikä sarja tiimiläisille on sopivin.

Rentosarjassa yhteisenä tavoitteena on UKK-instituutin aikuisten liikkumisen suosituksen saavuttaminen. Kuntosarjassa haetaan lisäksi pienessä kisassa. Rento- ja Kuntosarjoissa liikuntaa voi merkitä joko minuutteina tai askeleina. Kilpasarjassa lajiliikuntaminuuttien kerääminen vapaa-ajalla käynnistyy heti startista.

Liikuntapäiväkirjan hymynaama kertoo kampanjan viikkotavoitteen saavuttamisen etenemisestä. Tälläkään kertaa viikkotavoitetta ei saavuteta pelkällä liikkumisella, vaan jokainen tiimiläinen, sarjavalinnasta riippumatta, haastetaan huoltamaan itseään vähintään kahdella hyvän olon teolla viikoittain. Hyvän olon tekojen valinnalla halutaan kiinnittää arjessa omia voimavaroja lisäävien tekoihin ja valintoihin huomiota.

### Miten mukaan?

- Kootkaa oman koulutuksen järjestäjän henkilöstöstä 4–10 osallistujan tiimi. Valitkaa sarjaksi Rento-, Kunto- tai Kilpasarja.
- Kampanjasivusto osoitteessa [liikkeelle.net](https://liikkeelle.net) avataan viikkoa ennen kampanjan starttia rekisteröitymistä ja tiimien perustamista varten.
  - Sivustolta löytyvät hyvät ohjeet rekisteröitymiseen ja tiimien perustamiseen. Jos kuitenkin herää kysyttävää, ole yhteydessä: [tiina.hasari@sakury.net](mailto:tiina.hasari@sakury.net)
- Sitten vaan innostumista ja kannustamista, kunnes työyhteisön tiimi lähtee lentoon liikkumisessaan!
- Lisätietoa kampanjasta: <https://sakury.net/tapahtumat/liikkeelle-kampanja>

**Liikkumisen iloa syksyyn toivottaa:** Liikkeelle-kampanjan järjestelytiimi

