



# Kevään ajankohtaiset SAKU ry

Tiina Hasari, SAKU ry



# Vinkit kevääseen

## **Amisvartti**

<https://sakury.net/opiskelijaliikunta/amisvartti>

<https://sakury.net/opiskelijaliikunta/amisvartti/liity-amisvarttiin>

- Amisvartit aina tiistaisin klo 10.30. Seuraa SAKU ry:n somekanavia Instagram @sakurynet ja Facebookissa SAKU ry, niin pysyt kuulolla. Lisätään liikettä amiksiin osallistujina ja tekijöinä, yhdessä!

## **Liikevirtaa-kampanja**

<https://sakury.net/opiskelijaliikunta/liikevirtaa-kampanja>

- Käynnissä koko huhtikuun ajan
- Ilmoittautuminen auki yllä olevalla sivustolla. Ilmoittaudu mukaan niin saat kampanjan materiaalipaketin ja pääsette suunnittelemaan teidän omaa Liikevirtaa –tapahtumaa.

## **Amistamo –tapahtuma tutoreille**

<https://sakury.net/opiskelijaliikunta/amistamo>

Amistamo on ryhmäyttämiseen keskittyvä liikunnallinen tapahtuma, jonka tarkoituksena on tuottaa uusia ideoita oppilaitosten tutor- ja opiskelijakuntatoimintaan sekä tarjota valmiita toimintamalleja opiskelijoiden ryhmäyttämispäiviin, liikuntapäiviin ja harrastetoimintaan.

- 20.4.2022 Forssan ammatti-instituutti, Forssa
- Syyskuu 2022 Ammattiopisto Spesia, Järvenpää



# Vinkit kevääseen

**SAKUgames** Tampereella 12.5.2022

<https://sakury.net/tapahtumat/sakugames-2>

Kevään ykköstapahtuma on SAKUgames-tapahtuma, joka kokoaa kahdeksan lajin harrastajat 12. toukokuuta Tampereelle.

- Lajeina mukana ovat SAKU-sähly, beach volley, frisbeegolf, minigolf, keilaus, roundnet, toistovoimapunnerrus ja erkkasäbä.
- Valinnan kilpa- ja harrastesarjan välillä voi tehdä kaikissa muissa lajeissa paitsi SAKU-sählyssä ja erkkasäbässä.
- Lisäksi tapahtumatorilla on mahdollisuus tehdä lajitestauksia.



**SAKU**  
GAMES



sakur



# Yhteyshenkilöiden virtuaalikalhvilat

*Virtuaalikalhvilat keväällä 2022 klo 14-15 SAKU ry:n yhteyshenkilöille  
oppilaitoksissa ja muille aiheesta kiinnostuneille*

- Helmikuu ti 22.2. Liikevirtaa-kampanja ja Amistamo-tapahtuma
- Maaliskuu ti 15.3. henkilöstöliikunta, Kevätpörräys-  
liikuntakampanja
- Maalis-huhtikuu 22.3. ja 19.4. SAKUstars
- Toukokuu to 5.5. Hyvinvointivirtaa-viikko,  
syksyn muut tapahtumat

**SAKUR**



# Virtuaalikahtilat opiskelijoille

Virtuaalikahtilat keskiviikkoina aamupäivällä klo 9.30-10.30  
mutta varatkaa aikaa vielä ½ h kahvilan jälkeen yhteiseen keskusteluun ryhmässänne.  
Päivystämme myös chatissä tuon ½ h vastaten esille nouseviin kysymyksiin tarvittaessa.

- 26.1.2022 *Ilmastohuoli*
- 23.3.2022 *Liikunnasta hyvää oloa*
- 25.5.2022 *Hyvät ja huonot bileet*

Lisätietoa lähempänä ajankohtaa [sakury.net/tapahtumat](https://sakury.net/tapahtumat)  
Tallenne katsottavissa 2 vk virtuaalikahtilasta

# sakuri



# Oppilaitosten vinkit kevään liikkumiseen

## Careeria

Taukoliikuntakärryt: kärryt eri yksiköihin ja niiden käyttöönotot ja pysyvät käytänteet. Oppilaitos hankkii tarvittaessa lisää kärryjä ja tehdään kartoitus onko sisältö ollut sopiva.

## Sakky

Sometempaus ystävänpäivän aikaan: Lähde retkelle ja jaa retki/ulkoilukuvasi ja voita retkipulloja, jumppapusseja jne.

## Kpedu

Personal trainer kokeilu asuntolaan. Liikunnan opettajalle on resursoitu tunteja tähän.

## Careeria

Taukoliikunta- viikkohaasteet: toteutetaan aulassa ruokalan yhteydessä. Viikkohaasteisiin voi osallistua matalalla kynnyksellä ja tulokset merkitään fläppitauluun tai vastaavaan ja viikon päätteeksi voittaja saa pienen palkinnon. Opiskelijat voivat myös itse ehdottaa viikkohaasteita

## Jedu

Hyvinvoinnin helmikuu käynnissä  
Toimipistekohtaisia liikunta- ja hyvinvointitapahtumia pienryhmissä ja hyvinvointiluentoja

## Sampo

Ulkokuntosali  
Rakennutetaan ulkokuntosali  
Imatran toimipisteen pihalle  
Toteutetaan opiskelija yhteistyönä rakennus – alalla.



# Oppilaitosten vinkit kevään liikkumiseen

## Spesia

Spesian yhteinen liikuntapäivä: lajikokeilut, turnaukset, yhdessä liikkuminen

## VAAO

Jalkapallo turnaus  
Kevään liikunta- ja toiminnallinen päivä koko oppilaitokselle  
Frisbee golf -rata

## SASKY

Koulujen väliset kisat opiskelijoiden ja henkilöstön yhteisjoukkueena 24.5.2022

## TAI

Toukokuun lopussa suunnitteilla AMIS-soudut Aurajoessa

## Tredu

Koulun kirjastoihin liikuntavälineitä lainattavaksi. Kirjastokortilla saa lainata liikuntavälineitä koulunkirjastosta vapaa-ajan käyttöön. Tällä pyritään aktivoimaan liikkumiseen ja myös mahdollistamaan esim. frisbeegolf kaikille taloudellisesta tilanteesta huolimatta

## TAI

ANKKURI-hanke (nikotiiniton elämä) saa projektityöntekijän, jonka suurin tehtävä on keksiä miten ei valita polkua röökipaikalle vaan polku välkkäliikuntaan

## Sampo

Talviolympialaiset  
Pilkkimistä, freeski ja talvilajeja  
Liikevirtaa kampanja opiskelijoille  
Hyvinvointiviikko



# **PALAUTETTA päivästä, jotta onnistumme myös ensi kerralla**

[www.lyhin.fi/he-palaute](http://www.lyhin.fi/he-palaute)

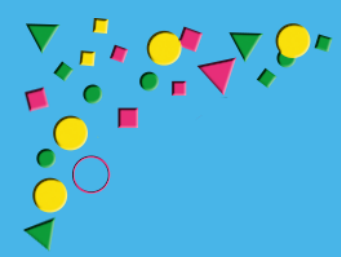
Ohje:

Kohta 11. valitse verkostotapahtuma

Kohta 12. valitse Liikkuva amis verkostotapahtuma

Kohta 13. tämä pvm. 15.2.2022.

*Palautetta antaneiden kesken arvotaan juhannuksena  
5kpl 50€ S-ryhmän lahjakortteja.*



# Seuraava verkoston kohtaaminen

**Kevään seuraava Liikkuva amis –verkoston  
kohtaaminen 24.5.2022!**

**Kutsu tulossa!**





**Kiitos!**

[liikkuvaamis.fi](http://liikkuvaamis.fi)

[sakury.net](http://sakury.net)  
[tyokykypassi.fi](http://tyokykypassi.fi)