



SAKU-
stars



Tähtäpäiden
yllä täysikuu

ooh!

Kulttuuria &
luovaa ilmaisua

rohkeutta & heittäytymistä

Kulttuuria
ja luovaa
ilmaisua



Paikallinen SAKUstars-toiminta



- paikallisen SAKUstars-toiminnan tueksi on julkaistu
 - ideoita paikallisen kulttuuritapahtuman ohjelmaksi ja toiminnan opinnollistamiseen
 - vinkkejä ja konkreettisia ohjeita Sataedun, Sakkyn ja Omnian tapahtumista
 - valmiita videomateriaaleja hyödynnettäväksi kuvataidetuokioihin
- <https://hyvinvoivaamis.fi/menetelmapankki/hyv at-kaytannot/2143>



Fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan iloa

Kotiratakisat



- mahdollisuus valtakunnalliseen kisailuun omalla paikkakunnalla
- lajeina keilaus, ilma-aseammunta, frisbeegolf, juoksu ja pyöräily
- käynnissä ympäri vuoden
- samat lajit tarjolla sekä opiskelijoille että henkilöstölle
- ilmainen

Kotiratakisat



- Keilaus
 - marras-tammikuu
 - 4-henkisjoukkue
 - jokainen jäsen keilaa kaksi sarjaa

- Ilma-aseet
 - helmi-huhtikuu
 - ilmapistooli ja ilmakivääri
 - kilpa- ja rentosarja sekä joukkuekisa



Kotiratakisat



- Frisbeegolf
 - touko-kesäkuu
 - parikilpailu
 - Best shot-pelimuoto
 - vertailu Metrix-ratingin perusteella



- Juoksu
 - heinä-elokuu
 - sarjat ja matkat suunnittelun alla



- Pyöräily
 - syys-lokakuu
 - matkat 10 km, 20 km, 40 km, 60 km
 - sähköpyöräilijöille 20 km, 40 km, 60 km, 80 km
 - ajettu matka ja ajoaika todennetaan valokuvalla esimerkiksi sykemittarista

- Tulokset
 - toimitetaan SAKU ry:n toimistolle
 - kolme parasta palkitaan
- Kehittämiskohteet
 - jaettavat markkinointimateriaalit
 - palkitsemiskategoriat
 - aktiivisuuden huomioiminen

<https://sakury.net/tapahtumat>

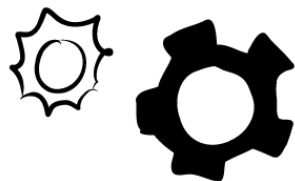
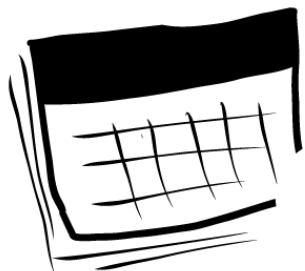
Liikevirtaa-liikuntakampanjassa liikettä ja vihreitä tekoja



- valtakunnallinen kampanja huhtikuussa
- tavoitteena nostaa esille liikkumisen merkitystä kahdesta näkökulmasta:
 - vihreän kädenjäljen kasvattaminen
 - oman hyvinvoinnin parantaminen
- kampanjan voi omassa oppilaitoksessa toteuttaa:
 - erilaisina teemapäivinä nostamalla vihreä kädenjäljen teemoja esille ja/tai
 - lähtemällä mukaan valtakunnalliseen liikuntahaasteeseen, joka muodostuu viikkohaasteista

Liikkuva amis -toiminnasta arkista aktiivisuutta

Arkista
aktiivisuutta



Liikkuva
amis

- Liikkuva amis -polku toiminnan tukena
 - tietoa liikkeen lisäämisestä, uusia ideoita
 - verkosto kohtaa etänä
- kevään kohtaamiset:
 - Uudet näkökulmat liikkeen lisäämiseen, 29.1.2025 klo 14–16
 - Osaksi arkea, 24.4.2025 klo 14–16
- lisäksi Liikkuva amis -polun ideoidenvaihtopäivät verkossa 3.-16.3.2025



Työkykyisyyttä ja kestäväää ammattitaitoa

Hyvinvointiosaamista opiskelijoiden virtuaalikahvilta



Tallenteina katsottavissa syksyn kahvilat:

- 28.8. Mihin voin osallistua ja vaikuttaa
- 30.9. Jaksamisen muistilista
- 22.10. Puhutaan päihteistä
- 4.12. Millaisia jälkiä koulukiusaaminen voi jättää

Tulossa keväällä:

- 15.1. Puhtaasti paras – sano ei kuntodopingille
- 18.3. Särmänä inttiin
- 6.5. Onko hyvä syöminen vaikeaa

HYVINVOIVA
OPPIMISYMPÄRISTÖ

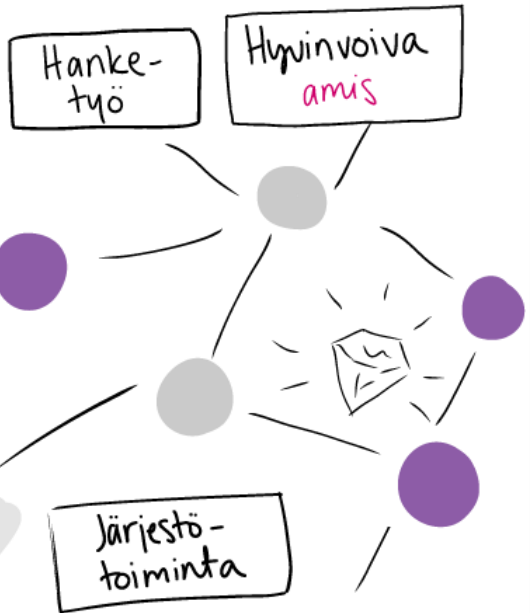
Henkilöstö-
toiminta

Verkostoista
voimaa & vaikuttavuutta

koulutukset & valmennukset
energiaa & ideoita!

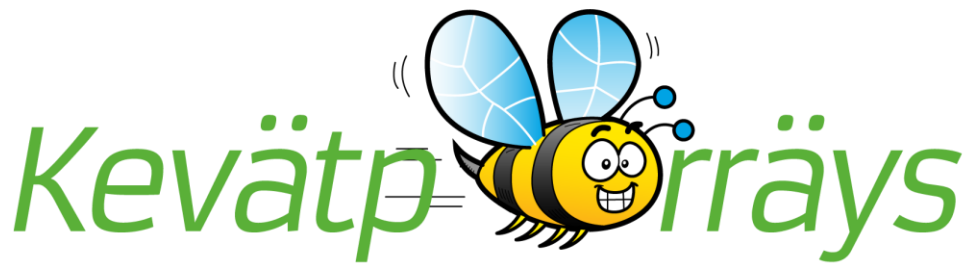
Hyvinvoiva
HENKILÖSTÖ
hyvinvoiva
OPISKELIJA

tapahtumat
& kampanjat



Henkilöstö- toiminta

Tilaa Kevätpörräys keväälle



- tilaaja valitsee:
 - valmis Kevätpörräys-nimi ja -kampanjailme TAI oppilaitoksen omat materiaalit
 - yksittäisen liikuntalajin kampanja TAI kaiken liikunnan huomioiva kampanja
 - kampanjan kesto ja ajankohta
- pakettiin kuuluu myös liikuntatottumuskysely ja tilastopaketti
- vähintään neljän hengen tiimit, kampanjassa seurataan tiimin liikuntakeskiarvoa
- kampanjat hinnoitellaan oppilaitoksen henkilöstömäärän mukaan 200-600 e/kampanja



**Tervetuloa
mukaan
toimintaan!**

Kiitos – ja kuulemiin!