

Liikkuva amis nauraa enemmän eikä stressaa!

**TUTKIMUSTEN
MUKAAN NUORET,
JOTKA LIIKKUVAT
ENEMMÄN, REAGOIVAT
PSYKOSOSIAALISEEN
STRESSIIN LIEVEMMIN.**

(Martikainen 2013)

WWW.SAKURY.NET

saku

WWW.ALPO.FI

SAKU ry tarjoaa liikuntamahdollisuuksia ammattiin opiskeleville. Uusia liikunnan ideoita etsitään Liikkuva Amis -hankkeessa, jonka tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä osallisuutta oppilaitosympäristön kehittämisessä.