

Liikkuva amis –polku

Ideat käytäntöön

Maria Käkelä
Tiia Kaijalainen

Liikkuva amis –polun 2. kohtaaminen | 12.12.2023 | klo 14-16

Liikkuva amis -polku

Tervetuloa mukaan!

Liikkuva amis -polun kuulumiset

Työkalujen esittely:

- Hyvinvoinnin vuosikello
- Ideapankki
- SAKU-tapahtumat ja kampanjat
- Tutortoiminta

Toiminnan ideointi

- Toimintasuunnitelmat → Oppilaitosten omat esimerkit (padlet)

Liikkuva amis -polku

Tavoitteet ja käytännön asiat

Kohtaamisen tavoitteet:

- Tukea oppilaitosten liikkeen lisäämisen toimintaa
- Lisätä Liikkuva amis –toiminnan työkalujen tunnettavuutta sekä niiden käyttöä
- Tarjota yhteistyöverkosto

Käytännön asiat:

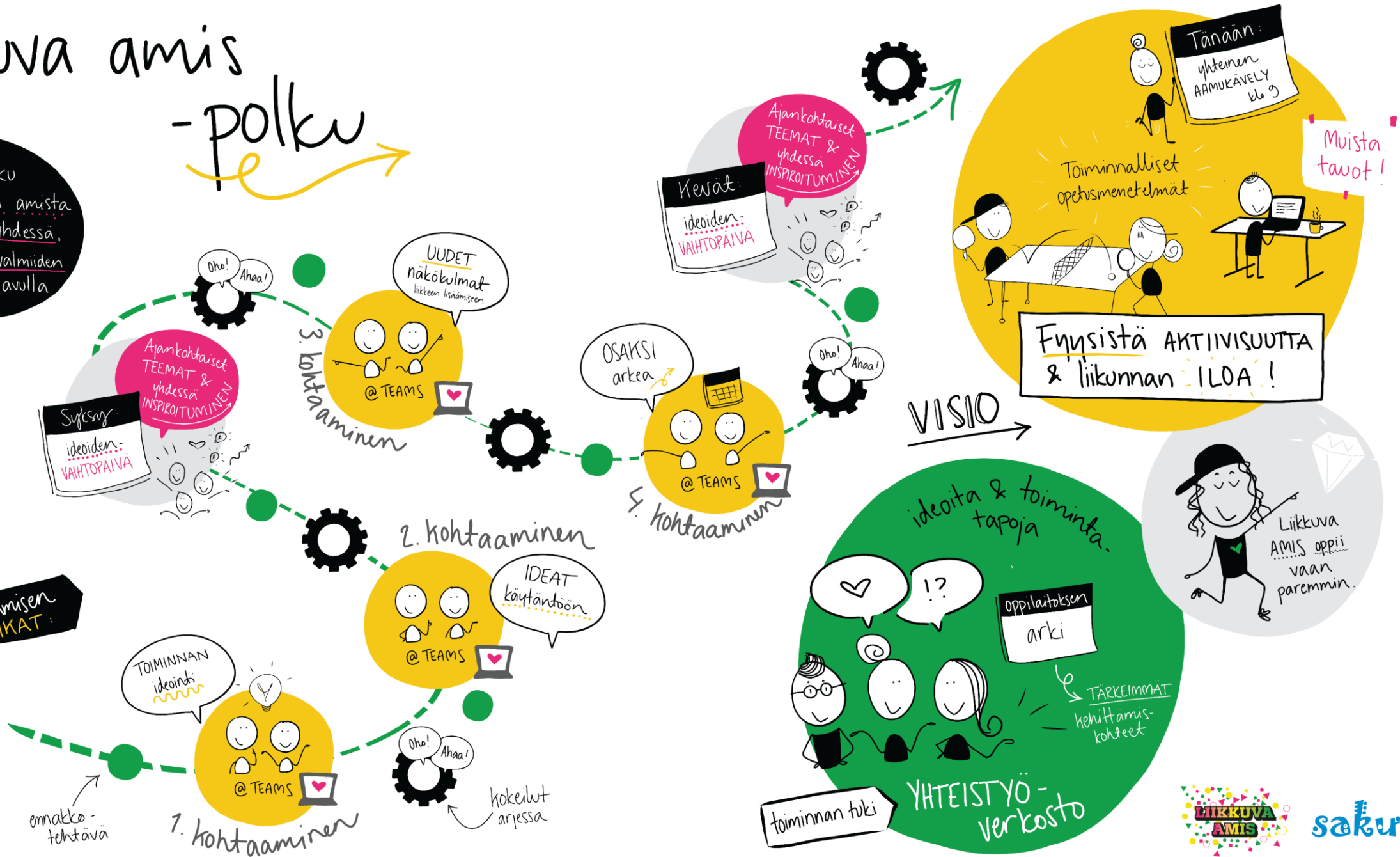
- Pidetään kamerat mielellään päällä
- Kohdataan ja keskustellaan
- Hyödynnetään chattia: jaetaan ideoita, linkkejä ja vinkkejä



Liikkuvuus oppii vaan paremmin

Liikkuva amis -polku

Polulla kulku kohti liikkuvaa amis on **HELPPOA yhdessä**, ohjatusti & valmiiden **TYÖALUJEN** avulla



- Hyvinvoinnin vuosikello
- Liikkuva amis -ideapankki
- SAKU ry:n tapahtumat ja kampanjat
- Tutortoiminta

Liikkuva amis -työkalut

Hyvinvoinnin vuosikello

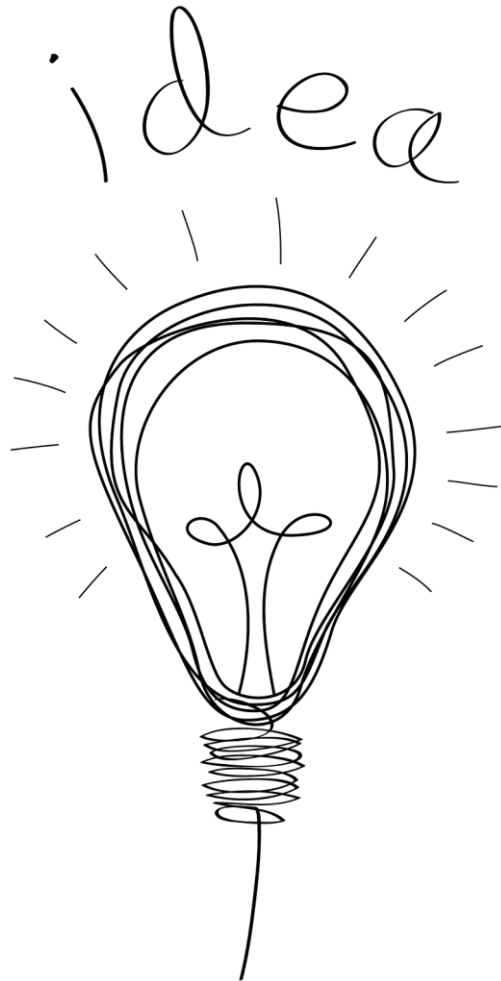
hyvinvoiva
amis

SAKU ry on tehnyt koulutuksen järjestäjien tueksi hyvinvoinnin vuosikellon.

Vuosikelloon on koottu valtakunnallisia tapahtumia ja teemapäiviä sekä erilaisia ideoita, joita koulutuksen järjestäjä voi sisällyttää osaksi omaa vuosikelloa.

Vuosikellopohjan tarkoituksena on toimia tukena hyvinvoinnin suunnittelutyössä.

<https://hyvinvoivaamis.fi/tyokalut/hyvinvoinnin-vuosikello>



Ideapankkiin on koottu oppilaitoksissa toteutettuja sekä järjestöissä ja hankkeissa tuotettuja liikettä lisääviä ideoita kaikkien käyttöön:

- Liikettä lisäävä ideapankki
 - Yhdeksän eri teeman mukaan
- Ammattialojen ideapankki
 - Viiden eri teeman mukaan

<https://liikkuvaamis.fi/ideat/>

SAKU ry:n tapahtumat ja kampanjat



HYVINVOINTIVIRTAA
AMMATILLISEEN KOULUTUKSEEN



AMIS TAMO

SAKU
GAMES

LIIKKEELLE
.NET

- Opiskelijaliikunta: <https://sakury.net/opiskelijaliikunta>
- Henkilöstöliikunta: <https://sakury.net/henkilostotoimi>

Opiskelijoille:

syys 2023 - helmi 2024 **SAKU-sähly**

01.12.2023 - 14.05.2024 **E-urheilua:** Educational Masters Minor (CS & NHL)

13.12.2023 - 14.02.2024 **Futsal**

17.1.2024 klo 9.15-10.15 **Opiskelijoiden virtuaalikahtila**, aiheena digipelaaminen

Henkilöstölle:

19.12.2023 klo 15-16 **Asuntolaohjaajien virtuaalikohtaaminen**

1.1.-31.3.2024 **Ilma-aseiden kotiratakisa**

23.1.2024 **Työkykypassin virtuaalikohtaaminen**

2.-4.2.2024 **Talvikisat**, Savonlinna

Tulevat tapahtumat

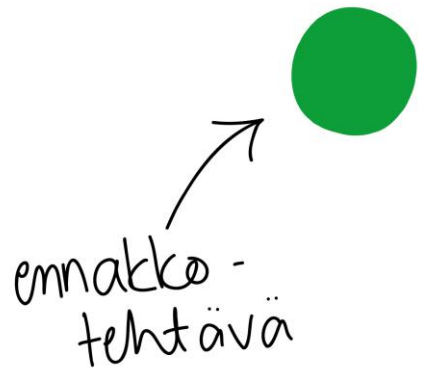
Hyvää oloa amisvartillisesta liikettä



<https://liikkuvaamis.fi/project/amisvartti-sasky/>

Amisvartti tarjoaa opiskelu- tai työpäivän keskelle rentoa energiaa, iloa ja hyvää oloa amisvartillisella liikettä.

Varttien tavoitteena on kannustaa ottamaan liikettä opintoihin mukaan ja lisätä yhteisöllisyyttä omassa oppilaitoksessa ja ammattiopistojen välillä.



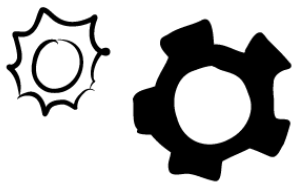
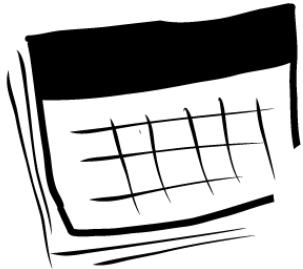
ennakko -
tehtävä

Käydään läpi toimintasuunnitelmia ja opitaan toisilta polkulaisilta ([Padlet -alusta](#)).

Valmistautumistehtävä tähän
kertaan

Tulevat kohtaamiset

Arkista
aktiivisuutta



Liikkuva
amis

3. Kohtaaminen 13.2.2024 klo 14-16

Uudet näkökulmat liikkeen lisäämiseen

<https://sakury.net/tapahtumat/liikkuva-amis-polku-uudet-nakokulmat-liikkeen-lisaamiseen-0>

Liikkuva amis –polun Ideoidenvaihtopäivä 21.3.2024

Savon ammatti- ja aikuisopisto Sakky, Kuopio

<https://sakury.net/tapahtumat/liikkuva-amis-polku-ideoidenvaihtopaiva-2>

4. Kohtaaminen 21.5.2024 klo 14-16

Osaksi arkea

<https://sakury.net/tapahtumat/liikkuva-amis-polku-osaksi-arkea-0>

Liikkuva amis –toiminnan viestintä

Liikuntaimpulssi



*"Liikkuva amis oppii
vaan paremmin!"*

Liikkuva amis -toiminnan viestintä tapahtuu kuukausittain ilmestyvän uutiskirjeen eli Liikuntaimpulssin kautta.

Liikuntaimpulssi kertoo sinulle:

- Tulevien Liikkuva amis -kohtaamisten ajankohdat, kohtaamisten teemat sekä ennakkovalmistautumisen
- Edellisen kohtaamisen tärkeimmät nostot
- Ideoidenvaihtopäivien ajankohdat ja päivien ohjelman
- Liikuntavinkkejä arjen aktivointiin
- SAKU-toiminnan ajankohtaisen noston

Liikuntaimpulssin tilaus: www.sakury.net

Miten meni? Anna meille palautetta päivästä



www.lyhin.fi/he-palaute

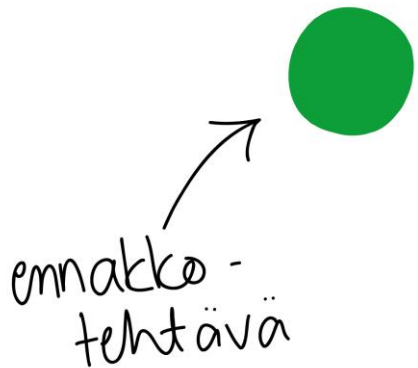
Ohje:

Kohta 11. valitse verkostotapahtuma

Kohta 12. valitse Liikkuva amis verkostotapahtuma

Kohta 13. tämä pvm. 12.12.2023

Palautetta antaneiden kesken arvotaan
50€ S-ryhmän lahjakortteja



Ennakovalmistautuminen Liikkuva amis -polun 3. kohtaamiseen:

- Päivitäkää syksyllä 1. kohtaamiseen tekemäänne oman toiminnan suunnitelmaa: mihin panostetaan, mitä toimintaa tauotetaan tai mitä uutta otetaan mukaan.
- Hyödyntäkää Liikkuva amis -työkalupakkia toiminnan päivittämisessä.
- Tee ennakkotehtävä yhteiseen Padlet -alustaan yksin tai yhdessä kollegoiden kanssa.

Ennako- valmistautuminen

Kiitos – ja voi hyvin!