

**OHJELMA-  
IDEAT**

**MATERIAALIT**

**MOBIILI-  
SOVELLUS**

**JULISTEET**

**VERKKO-  
KOULUTUS**

**LET'S #BEACTIVE  
STARTTIPAKETTI**

**LET'S #BEACTIVE**

**europe active**  
HOW PEOPLE STAY FIT THROUGH SPORT

**SKY**  
Suomen kunto- ja  
terveysliikuntakeskusten yhdistys

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Let's Be active-projekti alkaa!

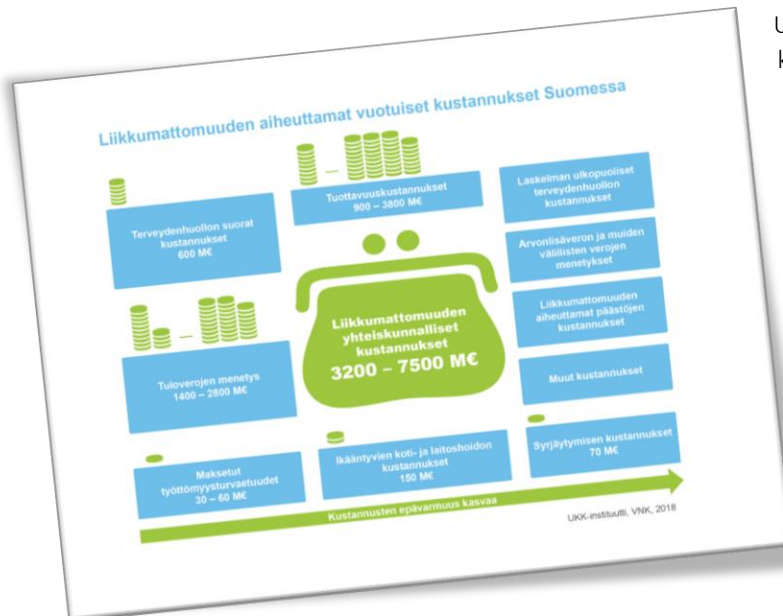
Kampanjan tavoitteena on saada liikkumattomat liikkeelle ja omaksumaan terveystoimintaa osaksi jokapäiväistä elämää. Let's Be active -projekti kestää kolme vuotta ja se toteutetaan kahdeksassa Euroopan maassa.

## Taustaa

Liikkumattomuus on neljänneksi suurin riskitekijä ennenaikaiselle kuolleisuudelle ja inaktiivisuuden aiheuttamat taloudelliset kustannukset nousevat 80,4 miljardiin Euroopassa vuosittain. Kulut ovat noin 6,2% kaikista Euroopan terveydenhuollon menoista.

UKK-instituutin selvitys liikkumattomuuden kustannuksista Suomessa on karua luettavaa.

“Vähäinen fyysinen aktiivisuus, runsas istuminen ja huono kunto aiheuttavat yhteiskunnalle vähintään 3 miljardin euron vuotuiset kustannukset.” Julkaisu on toteutettu osana valtioneuvoston vuoden 2017 selvitys- ja tutkimussuunnitelman toimeenpanoa  
Koordinoija: ukkinstituutti.fi



## Tavoite

Let's #BEACTIVE -projektin tavoitteena on kolmen vuoden aikana saada 60 000 fyysisesti passiivista aikuista muuttamaan elintapoja aktiivisempaan suuntaan. Let's #BEACTIVE -projekti toteutetaan ohjatusti viidessä sadassa kuntokeskuksessa ympäri Eurooppaa. Suomessa tavoite on saada

vuosittain mukaan useita kuntokeskusta motivoimaan tuhansia liikunnan pariin.

## Markkinointi ja ohjelma

Kampanjaan osallistuvat kuntokeskukset suunnittelevat itse haluamansa kohderyhmät, rakentavat ja hinnoittelevat ohjelmat sekä rekrytoivat osallistujat omien viestintäkanaviensa kautta. Inspiraatiomateriaalia kuuden viikon kunto-ohjelmiin löytyy mm. SKY:n edellisestä EU-hankkeesta “Aktiivinen ikääntyminen” A Good Practice Guide for PAHA. Let's #BEACTIVE -kampanjan kattomarkkinointia tehdään EuropeActiven toimesta verkossa ja sosiaalisessa mediassa. Suomessa kampanjaviestintää toteutetaan SKY:n digilustoille ja somessa. European Week of Sport -liikuntaviikko sekä Suomessa järjestettävä Liikuntapäivät -tapahtuma viestivät osaltaan Let's #BEACTIVE -projektin ydintavoitetta eli EU-kansalaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämistä.

#beactive #letsbeactive #liikuntapäivät  
#liikutaanyhdessä #europeanweekofsport

# Projektin sisältö ja vastuut

Let's #BEACTIVE -projekti käynnistyy Liikuntapäivät -viikolla (24.-30.9.2018) kuntokeskuksissa kuuden viikon starttiohjelmalla ammattilaisten ohjauksessa. Harjoittelu jatkuu omatoimisesti kuuden viikon ohjatun jakson jälkeen. Osallistujien motivaatiota ja aktiviteetteja seurataan säännöllisesti mobiilisovelluksen avulla.

**Projektiin osallistuvilla keskuksien tulee nimetä ja sitouttaa APT** tai muu liikunta-alan ammattilainen Let's BeActive vastaavaksi. **"Let's Be Active STAR"** yhteyshenkilöille järjestetään verkkokoulutus. Let's Be Active STAR toimii yhteyshenkilönä kampanjan ajan ja vastaa osallistujien perehdytyksestä, haastatteluista, motivoinnista ja ohjauksesta. Osallistujien etenemistä projektin aikana seurataan työkirjasta löytyvän aktiivisuuskalenterin ja Technogymin toteuttaman mobiilisovelluksen avulla. Raportointi on oleellisessa roolissa Let's #BEACTIVE -kampanjassa, sillä projektin tuloksista julkaistaan yhteenveto ja "parhaat käytännöt" -ohjeistus hankkeen päätyttyä 2021.

## Let's #BEACTIVE starttipakettiin sisältyy

- Let's BeActive -handbook. Projektin esittely kuntokeskuksille (englanniksi) ja työkirjan osallistujille (suomeksi). Työkirjassa esitellään ohjelman eteneminen, inspiroidaan osallistujaa ja käydään läpi mm. eri liikuntavaihtoehtoja.
- Verkkokoulutus kuntokeskusten Let's BeActive -yhteyshenkilöille
- Kyselylomakkeet: "Elämänlaadun kartoitus" ja "Fyysinen aktiivisuus (IPAQ)" täytetään yhdessä osallistujien kanssa lähtötason kartoitukseen.
- Technogymin toteuttama mobiilisovellus osallistujien aktiviteettien seurantaan ja raportointiin.
- "Aktiivinen ikääntyminen" A Good Practice Guide for PAHA -digitaalinen versio (Eng) ja suomeksi käännetty kuuden viikon ohjelma.
- Kampanjailmeen mukaisen PowerPoint -esityksen esim. yhteistyökumppanien hankintaan
- Let's #BEACTIVE -julisteet (A3) tulostuskelpoisina digiversioina keskuksen omalla logolla
- Let's #BEACTIVE -bannerit websivuille
- Let's #BEACTIVE -video käyttöön, suomenkielinen tekstitys
- Valmiita viestejä inspiroimaan Let's BeActive somepostauksia
- Näkyvyys Liikuntapäivät -tapahtumasivuilla [www.liikuntapaivat.fi](http://www.liikuntapaivat.fi) ja [www.mikasinuoliikuttaa.fi](http://www.mikasinuoliikuttaa.fi)
- Osallistujat, kuntokeskukset ja ohjaajat saavat EU:n ja EuropeActiven myöntämät kunniakirjat merkiksi projektin läpiviennistä ja osuudestaan eurooppalaisten hyvin voinnin sanansaattajina.



## LBA starttipaketti: 200€

Starttipaketin hintaan sisältyy ensimmäisen vuoden osallistumismaksu per toimipaikka. Vuosimaksu seuraaville vuosille on 100€ /tp/vuosi. Kolme vuotta kestävään Let's be active -hankkeeseen otetaan aloitusvaiheessa mukaan ensisijaisesti SKY:n jäsenorganisaatioita. SKY:n jäseneksi voi hakea osoitteessa: [www.sky-ry.fi/jaseneksi](http://www.sky-ry.fi/jaseneksi)

## Ilmoittaudu mukaan!

Täytä lomake osoitteessa: [sky-ry.fi/letsbeactive](http://sky-ry.fi/letsbeactive)  
Lisätietoja: [toimisto@sky-ry.fi](mailto:toimisto@sky-ry.fi)



**LET'S #BEACTIVE  
2018 KAMPANJA  
KÄYNNISTYY...**

**24 . 9 . 2018**

**LIIKUNTA-  
PÄIVÄT**

**EUROPEAN  
WEEK OF  
SPORT**

**LET'S #BEACTIVE**

**europa active**  
MORE PEOPLE • MORE ACTIVE • MORE OFTEN

**SKY**  
Suomen ilmailu- ja  
herveylläkäyttökeskusten yhdistys

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

