

**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 on alkanut!

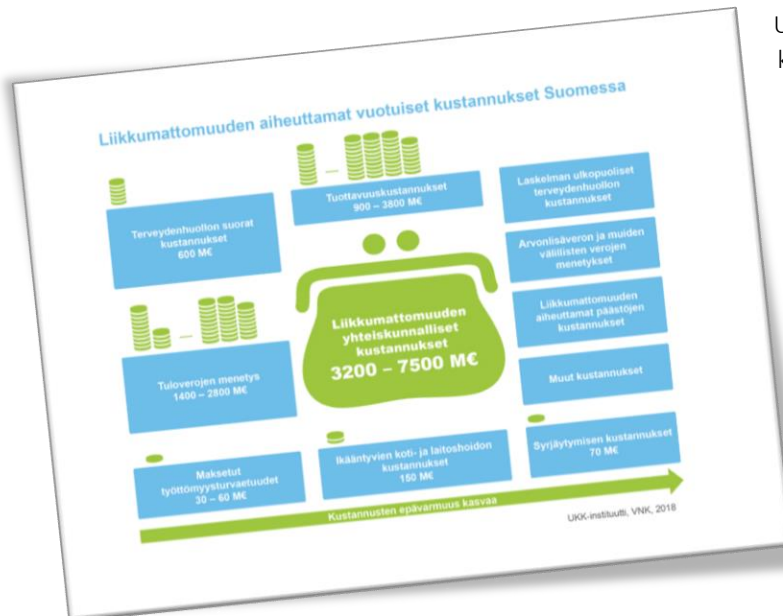
Kampanjan tavoitteena on saada liikkumattomat liikkeelle ja omaksumaan terveystoimintaa osaksi jokapäiväistä elämää. Let's Be active -projekti kestää kolme vuotta (2018-2021) ja se toteutetaan kahdeksassa Euroopan maassa.

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



vuosittain mukaan useita kuntokeskusta motivoimaan tuhansia liikunnan pariin.

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

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 ammattilaisen ohjauksessa kuntokeskuksissa kuuden viikon starttiohjelmalla. 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 ja 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

Ilmoittaudu mukaan!

Täytä lomake osoitteessa: sky-ry.fi/letsbeactive
Lisätietoja: toimisto@sky-ry.fi



**LET'S #BEACTIVE
KAMPANJA
KÄYNNISTYY!**

**TULE
MUKAAN
LIKKUMAAN!**

LET'S #BEACTIVE

Lisätietoja henkilökunnalta!

SKY
Suomen euro- ja
terveysliikuntasuhteiden yhdistys

europeactive
KEEP PEOPLE. MOVE ACTIVE. MOVE BETTER.

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

