



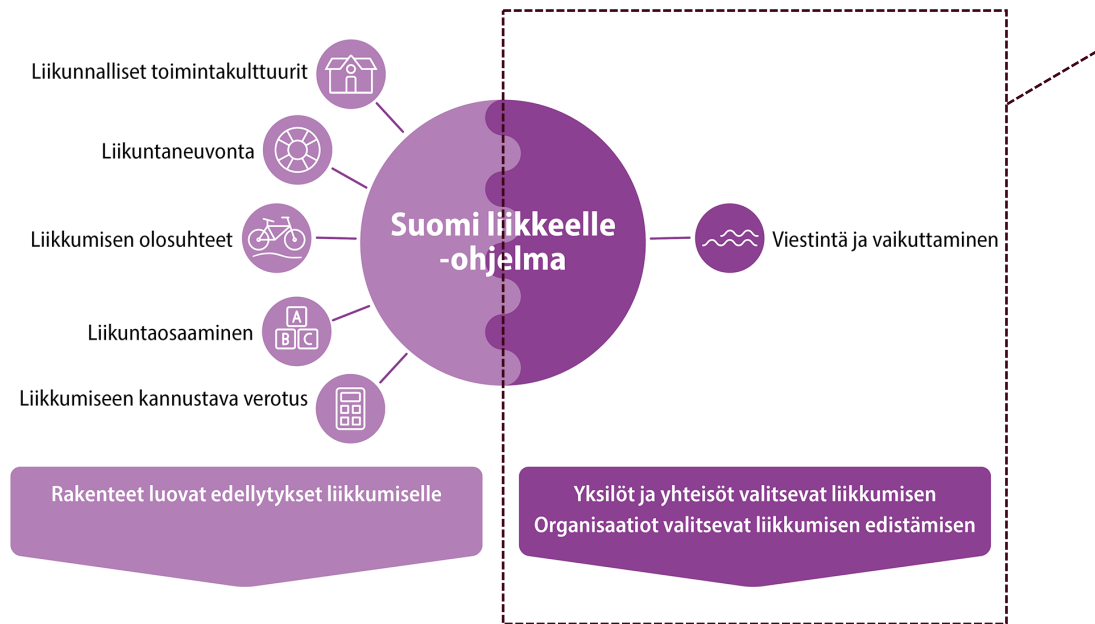
Lisää vain liike

Suomi liikkeelle -ohjelman  
kansalaisviestintä

16.5.2024

# Suomi liikkeelle –kansalaisviestintä – Lisää vain liike

Annetaan jokaiselle suomalaiselle syy liikkua enemmän sekä vinkit arkiliikkumisen lisäämiseksi.



- Suomi liikkeelle –viestinnän tavoitteena on saada jokainen **suomalainen lisäämään liikettä arkeen**. Tämä tapahtuu monipuolisella sidosryhmäyhteistyöllä ja jokaista suomalaista puhuttelevalla viestinnällä.
- Viestintä tukee Suomi liikkeelle –ohjelman toimeenpanoa, joka toimii sen strategisena suunnannäyttäjänä.
  - Ohjelman hallinnollisesta viestinnästä ja yhteistyöstä hallinnonalojen välillä vastaa OKM.
  - **Ulospäin ohjelma näkyy kansalaisviestinnän toimenpiteinä.**

# Viestinnän painopisteenä on arkiliikkuminen

Valtaosa meistä ulkoilee ja harrastaa jonkinlaista liikuntaa. Samaan aikaan monet uudet palvelut, laitteet, teknologiat ja kulkutavat ovat vähentäneet tarvettamme liikkua.

Kävelemme, seisomme, kannamme, nostamme, kiipeämme portaita, pelaamme pihapelejä ja hakkaamme halkoja arjessamme entistä harvemmin.



Liikunnan harrastaminen ei ole riittänyt korvaamaan vähentyntä arjessa liikkumista. Tämä on heikentänyt väestön terveyttä ja hyvinvointia sekä työ- ja toimintakykyä. Liikkumisella on vahva yhteys myös mielenterveyteen.

Lähde: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Suomi liikkeelle -ohjelma

# Suomi liikkeelle kannustaa lisäämään liikettä arkeen

Jo pienillä teoilla on suuri merkitys. Viestintä kokoaa yhteen tahoja, jotka tavoittavat suomalaisia huomioiden yksilölliset ja alueelliset erot.

Kävelen yhden porraskäynnin

Kävelen yhdessä naapurin kanssa

Kävelen kauppaan

Kierrän talon kerran ennen sisälle menemistä

Käyn happihyppelyllä ennen etätöiden aloittamista

Pyöräilen kouluun tai työpaikalle

Käyn linturetkellä

Kipaisen tervehtimässä naapuria

Pyydän kaverin tai naapurin kävelylenkille

Parkkeeraan auton kauemmas

Haravoin pihan



Nukun paremmin

Säästän rahaa

Keskittyminen  
paranee

Saan raitista ilmaa

Saan juttuseuraa

Selkä vetreytyy

Jaksan paremmin koulussa tai töissä

Koen yhteenkuuluvuuden tunnetta

Tavoitteena on päästä lähelle ihmisten arkea ja kannustaa pieniin muutoksiin jokapäiväisessä elämässä vauvasta vaariin. Tekojen tulee olla helppoja ja kannustavia. Askel enemmän riittää.

# Yhdessä olemme enemmän!

Viestintä kokoaa Suomi liikkeelle –sateenvarjon alle mahdollisimman monipuolisen joukon eri sidosryhmien edustajia aina ministeriöistä yksittäisiin toimijoihin.

Tavoitteena on saada sidosryhmiltä tietoa ja tukea sekä kaikki viestimään aiheesta.





# Lisää vain liike -julkaisutilaisuus 18.6.2024

- Julkaisutilaisuus järjestetään Helsingissä ja etäyhteydelle 18.6.2024 – tervetuloa mukaan
- Tilaisuudessa julkaistaan viestinnän konsepti ja ilme, samaan aikaan aukeavat myös verkkosivut
- Luvassa on mm. valmiita viestintäaineistoja ja muuta materiaalia, sekä tietoa syksyn yhteisestä kampanjasta.

Ilmoittaudu mukaan:

[https://www.lyyti.fi/reg/Suomi\\_liikkeelle\\_julkaisutilaisuus\\_0086](https://www.lyyti.fi/reg/Suomi_liikkeelle_julkaisutilaisuus_0086)

# Miksi ja miten mukaan viestimään arkiliikunnasta?

Yhteinen pääviesti ja tunnistettavuus varmistavat, että sanoma tavoittaa suomalaiset.

## MIKSI MUKAAN?

- Asiantuntemustanne tarvitaan vaikuttavien toimenpiteiden suunnittelussa ja esittämisessä.
- Olemassa olevat ratkaisut saadaan laajempaan käyttöön.
- Olette mukana laajasti yhteiskunnassa näkyvässä ohjelmassa edistämässä suomalaisten terveyttä, hyvinvointia ja yhteiskunnan kestävyyttä.
- Erilaiset organisaatiot ja hankkeet tavoittavat eri kohderyhmiä, joten jokaisen osallistuminen on tärkeää.

## MITEN MUKAAN?

- Osallistu tilaisuuksiin ja jaa Motivalle tietoa arkiliikunnan edistämisen keinoista.
- Valmistaudu viestintään ohjelmasta ja arkiliikunnasta sidosryhmillesi.
- Ideoi omia toimenpiteitä ja tempauksia arkiliikunnan edistämiseksi.
- Tilaa nyt sidosryhmä uutiskirje: pysyt ajantasalla ohjelman etenemisestä ja viestintätoimista
- [Uutiskirjeen tilaus](#)



# Ota yhteyttä!



SINI MARTTINEN  
Projektipäällikkö/viestintäpäällikkö  
[sini.marttinen@motiva.fi](mailto:sini.marttinen@motiva.fi)  
050 5498798



SAARA RONKAINEN  
koordinaattori  
[saara.Ronkainen@motiva.fi](mailto:saara.Ronkainen@motiva.fi)  
050 521 9188

[viestinta@motiva.fi](mailto:viestinta@motiva.fi)





Kiitos



@MotivaOy



[www.motiva.fi](http://www.motiva.fi)