

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n uutiskirje ● Maaliskuu 2025



UUTISET



Liikuntakipinä syttymään uudella viestinnällä

Innostutko sinä liikuntakampanjasta, jonka mainoskuviissa on vain luonnossa liikkuvia, iloisia ihmisiä auringonpaisteessa? Vai pitäisikö kuviin valita innottomia, rasittuneita kasvoja räntäsateessa? Kun

kohderyhmä (vähän liikuntaa tai tuskin ollenkaan liikuntaa harrastavat) ja muutostavoite ovat tiedossa, tehoa viimeksi mainittu räntäsadekuva itseironialla ja pienellä flirtillä höystettynä todennäköisesti paremmin.



Maria Rantala (vasemmalla), Annamajja Manninen ja Anna Suutari herättelivät viestimään rohkeammin.

Kolmatta kertaa järjestetyssä **Hyvä elää Etelä-Pohjanmaalla -hyvinvointiseminaarissa** Framissa Seinäjoella tarjottiin rautaisannos viestintää ja asiaa aivoterveystestä. Viestinnän esitykset kuultiin ja nähtiin **Maria Rantalalta** (Jamk), **Annamajja Manniselta** ja **Anna Suutarilta** (Liikkuva aikuinen -ohjelma), **Krista Rantalalta** (Seinäjoen kaupunki) ja **Melina Sivuselta** (Keino Branding).

- Liikuntakampanjan kuvastoissa ei näy vähän liikkuvia ihmisiä eikä vähemmistöjä. Liikuntaa on harvoin kuvattu hankalissa olosuhteissa. Jos meillä on liukasta ja sohjoa, etsitään siihen ratkaisuja, rohkaisi Rantala, joka teki vuonna 2019 väitöskirjan aiheesta "Suomalaiset kuntoliikuntajärjestöt ja liikuntakampanjajulisteet 1941 - 2010".

Krista Rintala pohti, mikä kaupungin someviestinnässä ja markkinoinnissa on muuttunut. Hänen mukaansa ihmisten luetun ymmärtäminen on heikentynyt, mikä on huolestuttavaa. Vaikka päivityksen teksti olisi lyhyt, se luetaan pikaisesti, eikä tieto mene välttämättä perille saakka.

- Nyt kilpaillaan huomiosta. Samalla tekstin määrä vähenee ja vaihtuu kuvaan, totesi Rintala.

Hyvinvointiseminaarin koskettavinta antia ovat olleet kokemusasiantuntijoiden puheenvuorot. Näin myös tällä kertaa. Avoimesti ja rohkeasti aivosyövästään puhunut **Tarja Hoppi** sai osallistujat kuivaamaan silmäkulmiaan.



Mona Moisalan mielestä työyhteisössä on mahdollista edistää aivoterveyttä vähentämällä turhia keskeytyksiä.

Aivoterveyttä yhteisillä pelisäännöillä

Aivoterveellisempään työarkeen kannusti keskittymiskykyä ja aivojen ylikuormittumista tutkinut aivotutkija **Mona Moisala**.

- Aivojen pitää saada palautua myös työpäivän aikana. Pienetkin kännykättömät hetket ovat tärkeitä aivoterveiden kannalta, totesi Moisala.

Aivoterveellisempi työyhteistö edellyttää yhteisiä pelisääntöjä. Niiden avulla työhön saadaan Moisalan keskittymisaikaa. Työn tauottaminen antaa puolestaan aivoille lisää palautumisaikaa.

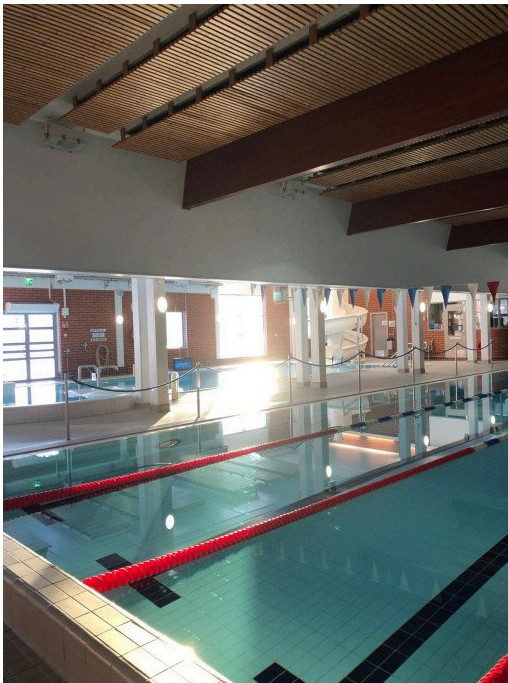
- Kolmas kotinviemiseni teille koskee viestintäkulttuuria. Pitääkö aina olla tavoitettavissa ja saako viestitulvaa hillittyä? Voisiko sisäistä viestintäkulttuuria kehittää niin, että se tukisi mahdollisuutta keskittyä työhön tarvittaessa ilman keskeytyksiä?

Työhyvinvoinnista ja aivoterveudesta käytännössä puhui myös tutkija **Mikko Taipale** Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueelta (SONet BOTNIA). Unen vaiheita ja aivojen toimintoja niiden aikana selvitti ylifyysikko **Antti Kulkas** Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueelta.

Seminaarin järjestävät Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue, Seinäjoen kaupunki, Hyvinvoiva Etelä-Pohjanmaa -hanke sekä Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry.
Teksti ja kuvat: Kirsi Kuusisto



Välillä Mikko Rissanen (oikealla) tempausi seminaariväen penkeistään ylös taukojumpalle.



Kuva: Ilmajoen kunta

Esittelyssä kuntien liikuntapalvelut

Aloitimme vuoden alussa alueemme kuntien liikuntapalvelujen esittelyt uutiskirjeessämme, verkkosivullamme sekä somessa (Facebook ja Instagram). Esittelyt toteutetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Tällä kertaa esittyy Ilmajoki (sivistyksen ja hyvinvoinnin toimiala). Kysymyksiin vastasi hyvinvointipäällikkö Marko Kivimäki.

1. Mikä on mielestäsi kuntanne liikuntatoimen ydintehtävä?

Kunnan ydintehtävä on mahdollistaa kuntalaisten liikkumista tarjoamalla olosuhteita sekä tukea seurojen ja yhdistysten toimintaedellytyksiä liikuntatoiminnan järjestämiseen.

2. Kuinka monta työntekijää teillä on liikuntapalveluissa?

Tällä hetkellä liikuntapalveluissa työskentelee 12 vakituista työntekijää. Tarpeen mukaan vahvistamme henkilöstöresurssia määräaikaisilla työntekijöillä

3. Tarjontanne lyhyesti:

Liikuntapalvelut ylläpitävät kuntamme liikuntapaikkaverkosta eri puolilla kuntaa. Verkosto kattaa sekä ulko-, että sisäliikuntapaikkoja. Liikuntaryhmiä järjestetään sekä liikuntapalveluiden omina ryhminä, että tiiviissä yhteistyössä Ilmajoki-opiston kanssa (Ilmajoen kansalaisopisto).

4. Onko teillä liikuntapalveluissa jotakin erityistä (liikuntalaji tai -paikka), jota voitte tarjota kuntalaisille?

Kuluva talvi on ollut hiihto-olosuhteiden kannalta haastava. Ilmajoen Nopankylässä sijaitsevalla Kalajaisten kuntoradalla on päästy kuinkin tänäkin talvena hiihtämään luonnonlumella talven säihin suhteutettuna hyvissä olosuhteissa.

5. Mikä / mitkä ovat kunnassanne sellaisia liikuntapalveluja, joita kannattaisi tulla kokeilemaan / näkemään kauempaankin?

Ilmajoen Virkistysuimala Pore on suosittu uimahalli, jossa käy säännöllisesti asiakkaita myös muista kunnista.

[Lue lisää Ilmajoen kunnan sivuilta](#)

Päivitä tietosi tai opi uutta koulutuksissamme

Monipuolista koulutustarjontaamme kannattaa seurata! Päivitämme uusia koulutuksia jatkuvasti kotisivullemme sekä sosiaaliseen mediaamme. Muista myös, että meillä on koulutusta seurasi aloitteleville ohjaajille sekä lisäkoulutusta myös konkareille.

[Tutustu koulutuksiimme](#)

Seuraava uutiskirjeemme ilmestyy 8.4.2025.

FACEBOOK

Osoitelähde: Asiakasrekisteri, uutiskirjeen tilaajat.
Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.