

Centriaa lainaten: "Me ollaan sankareita kaikki!" -KirjastoMOVE2016 tunnelmia

Liikuntakampanjan teema oli tänä vuonna **Voi hyvin - Må bra – Go for it!** Kuten aiempinakin vuosina joukkueet ovat keränneet mahdollisimman paljon liikuntasuorituksia kampanja-aikana 14.3-31.5.2016. Kaikki liikunta joogasta jalkapalloon ja lumitöihin on laskettu mukaan. Erityisesti arki- ja hyötyliikuntaan on kannustettu. Uusien lajien kokeiluun ja monipuoliseen liikkumiseen on myös rohkaistu. Muistutimme lisäksi elämäntavoista kuten terveellisestä ruokailusta, tauoista ja venyttelystä.

Tällä kertaa 15 joukkuetta osallistui kampanjaan. Monenlaista liikuntaa on harrastettu sekä yhdessä että yksitellen esim. avantouintia, potkukelkkailua, lumikenkäilyä ja halonhakkuuta - jopa linnunpöntön kiinnittämistä puihin. Suosituimmat lajit olivat kävely ja pyöräily. Osa lajeista oli niin eksoottisia että jouduimme googlettamaan ne: ballefit barre, Asahi, SUP-lautailu, Zorbas-tanssi ja Fustra.

Lajin valinnalla ei kuitenkaan ole niin väliä kunhan liikkuu ja nauttii siitä. Ja voi sitä riemua kun löytää juuri itselleen sopivan lajin:

"N.N. on joogamestarimme. Ihan mielettömän hienoa, että ihmiset löytävät sen oman jutun, lajin joka vie mennessään ja tuo rauhaa, iloa ja rautaisen kunnon"

Lajikirjosta ynnäytyi iso määrä tunteja

Yhteensä joukkueet ylsivät 8922 liikuntatuntiin 145 osallistujan voimin. Se tekee 61,5 tuntia/hlö - huima määrä!

Viime vuoden kakkosesta tämän vuoden voittajaksi! Onneksi olkoon OAMK

Oamk jäi hyvin täpärästi kakkossijalle viime vuonna. Oli kyse minuuteista. Heille olisi kuulunut puolet pokaalista. Mutta tsemppiminen kannatti: Tänä vuonna kisan voitti OAMK tuloksella 117 tuntia/henkilö. Onneksi olkoon!

Toiselle sijalle kiri Karelia (106 tuntia/henkilö) ja kolmanneksi tuli XAMK (77 tuntia/henkilö)

Voittajajoukkue palkittiin pokaalilla ja sponsori-tuotepaketilla.

Ahkerimmat liikkujat olivat:

- 1 Jaana Rummukainen, Karelia 193h
- 2 Mira Jurvansuu, OAMK 191h
- 3 Jaana Lahtinen, Karelia, 157h

4 Sirpa Warteva, JAMK, 156h

4 Anu Elsilä, OAMK, 156h

Viisikko palkittiin erilaisilla tuotepaketeilla sisältäen jotain näistä: Suomen urheilutuotteen jumpparenkaat, Adlibris-lahjakortit, Voi hyvin-lehden tilaus, Ruohonjuuren tuotteita sekä Arcada-tuotteita.

Lisäksi arvoimme kannustuspalkintoja: Hannele Timola (TAMK), Inge-Maj Andersson (Diak), Hanna-Riina Aho (Centria), Anssi Vaalio (LAMK), Noora Kontturi (Karelia), Henna Mölsä (XAMK), Sari Metsälä (XAMK), Rebekka Laaksonen (HAMK), Marja-Leena Gustafsson (TAMK), Liisa Lehti (TAMK), Heli Fält (JAMK), Laura Järvinen (TAMK), Eija Kangastalo (Centria). Voittajat saavat Arcada- ja Ruohonjuuri-tuotteita

Ja vielä vähän tunnelmia

Pyysimme joukkueita jakamaan meille kuulumisiaan. Saimmekin innostavia tarinoita ja huomioita kampanjan tunnelmista ja kulusta eri puolilta Suomea. Haluamme jakaa teille otteita joukkueiden raporteista

Leikkimielistä asennetta on riittänyt ja moni on liikkunut melkein huomaamattaan yllättävän paljon.

"Mukavaa oli se, että kampanjan aikana huomasin sen, että jokainen askel vaikuttaa - vaikkei aina "ehtinyt" urheilla pitkään ja hartaasti, niin jo vaikka osa työmatkasta kävellen vaikuttaa liikuntamäärään suotuisasti."

Joukkuiden jäsenet ovat kannustaneet toisiaan ja uusia lajeja on kokeiltu

"Porukka tsemppasi hienosti toisiaan sekä Heiaheijassa että livenä."

"KirjastoMOVE tuli taas sopivaan aikaan piristämään alkuvuodesta notkahtanutta liikuntainnostusta, ja liikunnan parissa kuluneen ajan määrä onkin ollut kasvussa kesää kohden... Kokeilujen joukossa oli positiivisia yllätyksiä joita on tullut testattua jo toistamiseenkin, mutta toisaalta sellaisiakin lajeja että kiva kun tuli kokeiltua, mutta onneksi toista kertaa ei tarvitse..."

Liikkuminen on tärkeämpää kuin mitaleille pääseminen tai suoritusten kirjaaminen

"Ihan kivat fiilikset, kirjaaminen vaan tuppas loppua kohden unohtumaan... Tällainen tempaus ehdottomasti kannustaa liikkumaan. En kaivannut mitään yhteistä tempausta, mutta toisten kirjauksia seuratessa, minä ainakin tulin tietoisiksi aivan uusista lajeista ;)"

"...paljon jäi vielä kesä- ja muuttokiireiden vuoksi ihmisten tunteja merkitsemättä, mutta jotain sentään Yleisesti totesimmekin, että kampanjan arvo oli uudessa liikkumisinnossa, ei niinkään niiden kirjaamisessa "

Yhdessä on ollut mukavaa kokeilla kaikenlaista

"Kaikki pääsivät maaliin asti. Meillä sattui mukavasti kaikenlaista yhteisöllistä puuhastelua kampanjan ajalle: tyhy-päivä, jossa saimme mahdollisuuden tutustua uusiin lajeihin, Kokkola City Run sekä yhden kirjaston muutto (siksi meillä kaikilla on siis muutto yhtenä lajina). Tavoitteet saavutettiin ja uusiakin tähtäimiä asetettiin! Me ollaan sankareita kaikki "

Itseen vastaan on kilpailtu ja edellisvuotisia tuloksia parannettu

"Näin kolmen vuoden aikana on ollut mukava seurata kuinka joka vuosi on onnistunut petraamaan omaa move-tulostaan ylöspäin. Eli kyllä se vielä tästä? Niin ja oma joukkue on tietenkin ollut se kaikista parhain, mikä lienee se voitoista suurin kuitenkin! "

"Tulos parani kahdesta edellisvuodesta noin 14 h. Olen tyytyväinen, että sain vihdoin petrattua parin viime vuoden aikaisia suorituksiani. Minulla on siis voittajan fiilis."

Hyötyliikunta luonnon helmassa virkistää

"Nautin myös metsätöistä ja halonhakuusta. Niissä hommissa pihka tuoksuu, hiki nousee pintaan, mieli virkistyy ja saa kerrankin jotain valmiiksi."

Me järjestäjät kiitämme kaikkia osallistujia sekä kampanjan suojeelijaa Arcadan rehtori Henrik Wolffia.

On ollut hauskaa vetää kampanjaa teidän kanssanne.

Seuraavat tahot sponsoroivat meitä, kiitokset myös heille:

A-lehdet, Adlibris, Ruohonjuuri, Suomen urheilutuote, Yrkeshögskolan Arcada

Toivotamme kaikille lämmintä ja liikunnallista kesää!

Liikkuminen jatkuu MOVE:n jälkeenkin... MOVE it, MOVE IT!

Teksti: Ann-Kristin Åvall
Arcadan kirjasto, Yrkeshögskolan Arcada, Helsinki