

30.-31.10.

LISÄÄ LIIKETTÄ

Liikkumisen iloa ja hyvinvointia

-seminaari

Liiku

www.liiku.fi/lisaaliiketta

LISÄÄ LIIKETTÄ -SEMINAARI

30. - 31.10.2025

Auriga Business Center ja M/S Viking Grace

Lisää liikettä -seminaari on suunnattu kasvatus- ja liikunta-alan ammattilaisille, joka kokoaa yhteen varhaiskasvatuksen, perusopetuksen ja toisen asteen henkilöstön sekä harrastamisen edistämisen toimijat – ja kaikki, joita lasten ja nuorten hyvinvointi, liike ja osallisuuden edistäminen innostavat!

Seminaarin järjestää Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry yhteistyössä Lounais-Suomen aluehallintoviraston kanssa. Mukana seminaarin mahdollistamisessa ovat myös Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu -ohjelmat.

Työpajakuvaukset ja ilmoittautuminen:



www.liiku.fi/lisaaliiketta

Liiku

Ohjelma:

Torstai 31.10.2025 Auriga Business Center

16:00 Kahvitarjoilu

17:00 Tervetulosanat

17:15 Aloituspuheenvuoro: Johannes "Hatsolo" Hattunen
"Liike sytyttää - Oletko sinä se kipinä?"

18:00 Kohderyhmäkohtainen ohjelmaosuus - Verkostoidu tehokkaasti 2.0

19:30 Yhteiskoonti: Kohta kohti merta!

19:45 Siirtyminen terminaaliin

20:30 Laivaannousu, M/S Viking Grace

21:00 Illallinen, Buffé Aurora

Perjantai 31.10.2025 M/S Viking Grace

06:30 - 08:45 Aamiainen, Buffé Aurora

09:00 Aamustartti: Yhdessä vauhtiin!

09:15 - 13:00 Valinnaiset työpajat, valittavissa 3 työpajaa.

13:00 Päätöspuheenvuoro: Sari Havas
"Virtaa vuorovaikutukseen!"

13:45 Yhteinen päätös: Energialla eteenpäin!

15:00 Lounas, Buffé Aurora

19:50 Laiva saapuu Turun satamaan, hyvää kotimatkaa!

www.liiku.fi/lisaaliiketta

The logo for 'Liiku' is written in a stylized, blue, sans-serif font. The letters are bold and modern, with the 'i' and 'u' having a unique, slightly rounded shape.

LIIKE SYTYTTÄÄ - OLETKO SINÄ KIPINÄ?

Auriga Business Center, Turku

Hatsolo tunnetaan poikkeuksellisesta energiastaan, positiivisesta asenteestaan sekä kyvystään tarjota käytännönläheisiä vinkkejä ja motivaatiota, joita jokainen voi hyödyntää omassa elämässään ja työssään.

Hän on valovoimainen esiintyjä, joka rohkaisee kuulijoitaan uskomaan itseensä, tarttumaan haasteisiin ja nauttimaan elämästä täysillä.



JOHANNES "HATSOLO" HATTUNEN

Suomen nuorten breikkimaajoukkueen päävalmentaja ja hyvinvointialan yrittäjä

VIRTAA VUOROVAIKUTUKSEEN

Viking Grace, Conference

Toisen päivän kruunaa Sari Havas, jonka lempeän energisen vaikuttavat ja huumoria unohtamatta toteutetut puheenvuorot pysäyttävät ihmisyyden, vuorovaikutuksen ja arjen merkityksellisten hetkien äärelle.

Sarin esiintyminen jättää jäljen
— sydämeen ja ajatuksiin.

SARI HAVAS

Näyttelijä, kirjailija ja kouluttaja



www.liiku.fi/lisaaliiketta

Liiku

VERKOSTOIDU TEHOKKAASTI 2.0

Tämä kohderyhmäkohtainen, mukaansatempaava osuus tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden laajentaa ammatillista verkostoasi nopeasti ja tavoitteellisesti.

Verkostoitumisessiossa sinulla on mahdollisuus tavata lyhyessä ajassa useita muita alan ammattilaisia ja asiantuntijoita - esittelet itsesi, vaihdat ajatuksia ja luot kontakteja tulevaa yhteistyötä varten.

Olitpa sitten aloitteleva ammattilainen tai kokenut konkari, tämä nopeatempoinen verkostoitumisosuus tarjoaa sinulle arvokkaita ammatillisia yhteyksiä ja uusia näkökulmia.

VALINNAISET TYÖPAJAT & LUENNOT

Rakenna oma seminaaripäiväsi – valitse kolme mieleistä työpajasisältöä! Lisää liikettä -seminaarin sydän on sen monipuolinen ja ajankohtainen työpaja- ja luentotarjonta. Jokainen osallistuja voi valita kolme itseään kiinnostavaa sisältöä, jotka tukevat omaa työtä, kehittävät osaamista ja innostavat uudistumaan.

Valittavanasi on käytännönläheisiä työpajoja, hyvinvointia vahvistavia hetkiä ja syventäviä asiantuntijaluentoja – suomeksi ja osin kaksikielisesti. Tarjonta kattaa varhaiskasvatuksen, perusopetuksen, toisen asteen ja harrastustoiminnan edistämisen näkökulmat.

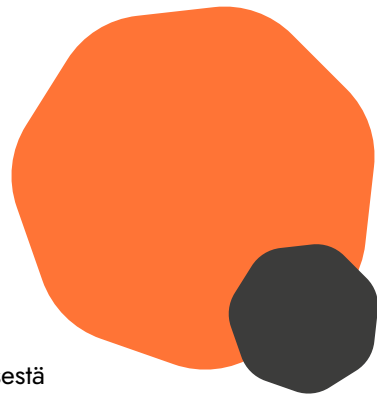
Suunnittele oma polkusi ja nappaa mukaan parhaat eväät arjen kehittämiseen ja lasten ja nuorten liikkumisen edistämiseen!

TYÖPAJAKUVAUKSET, VIKING GRACE

Valitse näistä itsellesi ensimmäinen työpaja



09:15 - 10:15



LISÄÄ LIIKUNTAA ALLE 3-VUOTIAIDEN LASTEN ARKEEN!

Saat konkreettisia vinkkejä, monipuolisia ideoita ja innostusta alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan lisäämiseen varhaiskasvatuspäivän aikana. Saat myös esimerkkejä eri liikuntavälineiden hyödyntämisestä sekä liikuntamateriaalien luovasta käytöstä.

Auli Ikonen, varhaiskasvatuksen opettaja, liikunnanohjaaja (AMK), Pedapuu Oy, Tevella Oy
Kohderyhmä: Varhaiskasvatus

MISTÄ SAAN VOIMAA? - VOIMAVARATYÖPAJA

Työpajassa tunnistetaan omia ja työyhteisön vahvuuksia sekä löydetään keinoja tukea niitä. Yksilö- ja pienryhmäharjoituksissa työhyvinvointia tarkastellaan positiivisen psykologian näkökulmasta.

Miia Lehtonen
Kohderyhmä: Varhaiskasvatus, perusopetus, 2. aste ja Harrastamisen edistäminen

PULAHDUS TEKOÄLYYN - TYÖKALU VAI TYÖKAVERI

Onko tekoäly uusi tehokas työkalusi vai tulevaisuuden työkaverisi? Esityksessä sukellamme tekoälyn tarjoamiin mahdollisuuksiin ja avaamme samalla näkymiä sen vastuulliseen käyttöön.

Jyrki Hämäläinen
Kohderyhmä: Varhaiskasvatus, perusopetus, 2. aste ja Harrastamisen edistäminen

LISÄÄ LIIKETTÄ JA TOIMINNALLISUUTTA OPETUKSEEN

Innostavassa työpajassa osallistuja saa vastauksen ja kipinän kysymyksiin miksi ja miten lisätä liikettä sekä toiminnallisuutta opetukseen. Ajankohtaisiin tutkimustuloksiin tutustumisen lisäksi osallistujat pääsevät jakamaan ajatuksiaan ja kokeilemaan eri toiminnallisia menetelmiä.

Olga Kilkki, Smart Moves, UKK-instituutti
Kohderyhmä: Perusopetus (yläkoulu) ja 2. aste (Sovellettavissa myös muihin)

TOIMIJA, HAVAINNOIJA, JÄRJESTÄJÄ VAI MAHDOLLISTAJA? - LÖYDÄ OMA ROOLISI LASTEN LIIKKUMISEN EDISTÄJÄNÄ

"En ole kovin liikunnallinen", "en tiedä miten ohjata liikuntaa", "liikunta ei ole niinkään mun juttu" – kuulostaako tutulta? Liikkumisen edistäminen ei vaadi suunniteltua tuokiota, tempurataa, hikipisaroita tai ohjaustaitoja – jokaiselle kasvattajalle löytyy luonteva tapa vaikuttaa lasten arjen aktiivisuuteen. Tässä työpajassa tutustutaan viiteen käytännön rooliin, joiden kautta jokainen aikuinen voi omalla tavallaan edistää lasten liikkumista.

Anssi Saiha, varhaiskasvatuksen opettaja, liikuntakoordinaattori, liikuntaneuvoja
Kohderyhmä: Varhaiskasvatus, perusopetus, 2. aste ja Harrastamisen edistäminen

LIIKKEELLE LUOKASSA

Pajassa tutustutaan käytännön esimerkkien ja eriyttävien vinkkien avulla Värikoodaus-metodiin, toiminnalliseen työtapaan, jolla tuetaan oppimista yksilölliset tarpeet huomioiden, motivaatiota, oppimisen iloa ja fyysistä aktiivisuutta ylläpitäen. Pääset aktiivisesti kokemaan, miten syntyy oppimiselle optimaalinen, työrauhaakin palveleva ketjureaktio: Innostuminen- motivaatio- toistot- OPPIMINEN! Pajaan sisältyy materiaalityöpaketti.

Tiina Perämäki, Tiinan toiminnalliset LO, toiminnallisten opetusmenetelmien kehittäjä, kouluttaja, oppimateriaalien tekijä
Kohderyhmä: Perusopetus

SOVELTAVA LIIKUNTA SOPII KAIKILLE!

Soveltavan liikkumisen monet keinot mahdollistavat liikkumisen ja erilaiset aktiviteetit kaikille! Työpaja sisältää soveltavan liikkumisen harjoituksia ja neuvoja.

Sanna Koivusalo, Soveltavan liikunnan kokemusasiantuntija
Kohderyhmä: Varhaiskasvatus, perusopetus, 2. aste ja Harrastamisen edistäminen

TYÖPAJAKUVAUKSET, VIKING GRACE

Valitse näistä itsellesi toinen työpaja



10:30 - 11:30

LIIKUNNAN ILOA 3-6 -VUOTIAIDEN PÄIVIIN!

Saat käytännönläheisiä ideoita ja innostusta 3–6-vuotiaiden lasten liikunnan tukemiseen varhaiskasvatuksessa. Työpajassa tutustutaan monipuolisiin tapoihin liikkua, leikkiä ja kehittää motorisia taitoja sekä pohditaan, miten liikuntavälineitä ja -materiaaleja voi hyödyntää luovasti osana päivittäistä toimintaa.

Auli Ikonen, varhaiskasvatuksen opettaja, liikunnanohjaaja (AMK), Pedapuu Oy, Tevella Oy
Kohderyhmä: Varhaiskasvatus

KEHONHUOLTOA JA PALAUTUMISTA ARKEEN - PIENI LIIKE, SUURI VAIKUTUS

Työpajassa pysähdymme oman kehon äärelle ja teemme harjoituksia, jotka tukevat kehon ja mielen palautumista arjessa. Harjoituksissa tutustumme Asahi Health -terveysliikunnan liikesarjaan, teemme sekä kävely- että istumameditaatiot. Harjoitteet ovat yksinkertaisia ja helppoja ottaa osaksi omaa arkea sekä viedä työpaikan taukohetkiin tai tehdä yhdessä oppilaiden kanssa. Työpaja on lempeä, kevyesti fyysinen ja rauhoittava. Aikaisempaa kokemusta Asahista tai meditaatiosta ei tarvitse olla.

Miia Lehtonen
Kohderyhmä: Varhaiskasvatus, perusopetus, 2. aste ja Harrastamisen edistäminen

NEUROMONINAIKUUS VAHVUUTENA LIKUNNASSA

Liikunta on tärkeä osa mielenterveyden perustaa. Lasten ja nuorten ADHD tai autismikirjon piirteet voivat vaikuttaa aisti- tai tunnesäätelyyn, joka saattaa vaikuttaa myös ryhmämuotoisessa liikunnassa. Tässä työpajassa saat tietoa, miten ottaa huomioon neuromoninaisuutta liikunnassa. Vahvistamme myös keinoja, joiden avulla kaikki lapset ja nuoret löytäisivät iloa ja onnistumisia liikunnasta.

Anne-Mari Kuusimäki, asiantuntijakouluttaja, KT, neuropsykiatrinen valmentaja, Mieli ry
Kohderyhmä: Varhaiskasvatus, perusopetus, 2. aste ja Harrastamisen edistäminen

SEKSUAALISEN HYVINVOINNIN UUDET OPETUSMATERIAALIT

Smart Moves on tuottanut yhdessä Väestöliiton ja Dopinglinkin kanssa uudet seksuaalisen hyvinvoinnin tietosivut ja toiminnalliset tehtävät toiselle asteelle. Tule perehtymään sisältöihin ja kokeilemaan tehtäviä käytännössä.

Olga Kilkki, Smart Moves, UKK-instituutti
Kohderyhmä: Perusopetus ja 2. aste (Sovellettavissa myös muihin)

LIKUNNALLINEN TOIMINTAKULTTUURI - MITEN SE LUODAN JA JUURUTETAAN?

Liikunnallinen toimintakulttuuri ei synny sattumalta, vaan se rakennetaan tietoisesti. Tässä työpajassa käydään läpi, miten liikunnallinen toimintakulttuuri rakennetaan ja miten se vakiinnutetaan osaksi arkea. Miten henkilökunta saadaan sitoutumaan ja miten kiireisen arjen keskelle löydetään aikaa liikkeen lisäämiselle?

Anssi Saiha, varhaiskasvatuksen opettaja, liikuntakoordinaattori, liikuntaneuvoja
Kohderyhmä: Varhaiskasvatus, perusopetus, 2. aste ja Harrastamisen edistäminen

DANCE FOR HEALTH - TANSSIEN KOHTI PAREMPAA MIELENTERVEYTTÄ

Työpajassa kuulet tutkimukseen ja kokemukseen perustuvasta kustannustehokkaasta tanssimenetelmästä nuorten hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Menetelmässä korostetaan liikunnan iloa, yhteisöllisyyttä ja suoritusvapautta ja sen saat itsekkin kokea työpajassa. Workshoppen ges på finska & svenska.

Petra Turja, sakkunnig inom hälsofrämjande, Dans för Hälsa samordnare i Finland, Folkhälsan
Kohderyhmä: perusopetus, 2. aste ja Harrastamisen edistäminen

KAIKKI MUKAAN LIKKUMAAN VISUAALISEN TUEN AVULLA! - ALLA MED OCH RÖRA PÅ SIG MED HJÄLP AV VISUELLT STÖD!

Työpajassa tutustutaan visuaaliseen tukeen esim. kuvatukeen ja viittomien käyttöön liikunnan parissa. Työpajan jälkeen olet saanut kokeilla visuaalista tukea leikkien kautta, saanut paljon uusia ideoita omalle työpaikallasi erilaisten materiaalien inspiroimana sekä teoriaa siitä, miksi visuaalista tukea pitäisi käyttää enemmän.

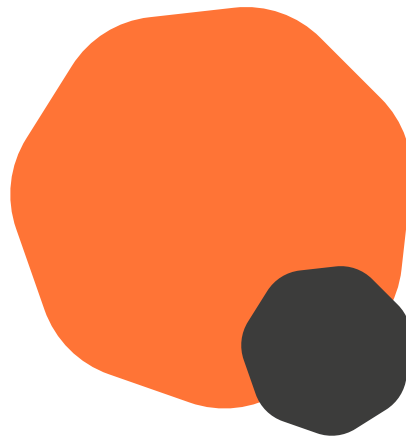
Michaela Holm, puheterapeutti, visuaalisen tuen asiantuntija, Folkhälsan
Kohderyhmä: Varhaiskasvatus, perusopetus, 2. aste ja Harrastamisen edistäminen

AMAZING LIKU RACE -SEIKKAILU

Lähde mukaan elämykselliseen Amazing LiikU race -seikkailuun! Joukkueet ratkovat arvoituksia, suorittavat hauskoja tehtäviä ja suunnistavat vihjeiden avulla rastilta toiselle. Et tarvitse huippukuntoa – riittää, että heittädyt mukaan ja pelaat tiiminä!

Oona Niittymäki, terveysliikunnan kehittäjä, LiikU
Kohderyhmä: Varhaiskasvatus, perusopetus, 2. aste ja Harrastamisen edistäminen

www.liiku.fi/lisaaliiketta



LiikU

TYÖPAJAKUVAUKSET, VIKING GRACE

Valitse näistä itsellesi kolmas työpaja

 **11:55 - 12:55**

LIIKUNTA - VOIMAA AIVOILLE

Liikunta ei ole vain fyysistä aktiivisuutta, se on myös avain lasten aivotoiminnan ja oppimiskyvyn kehittämiseen. Tämä työpaja tarjoaa tieteelliseen tietoon perustuvia oivalluksia, havahtumista ja käytännön keinoja, joilla lisätä motivaatiota ja merkityksellisyyttä liikunnan integroimiseen osaksi arkea – edistään lasten hyvinvointia monipuolisesti. Olemme kuulleet, että liikunta on hyväksi aivoille ja tämän työpajan jälkeen tiedät, että millä tavoin?

Anssi Saiha, varhaiskasvatuksen opettaja, liikuntakoordinaattori, liikuntaneuvoja
Kohderyhmä: Varhaiskasvatus, perusopetus, 2. aste ja Harrastamisen edistäminen

ULKOMAALAISTAUSTAISET JA TOIMINTARAJOITTEISET OPISKELIJAT HUOMIOIVA LIIKKUMISEN EDISTÄMINEN

Kaikkien opiskelijoiden edellytykset osallistua liikkuvaan toimintaan eivät ole tasaveroiset. Vähän liikkuvien nuorten joukossa on huomattava määrä ulkomaalaistaustaisia ja toimintarajoitteisia nuoria. Tule ottamaan selvää, miten panostaa ulkomaalaistaustaiset ja toimintarajoitteiset opiskelijat huomioivaan liikkumisen edistämiseen.

Olga Kilkki, Smart Moves, UKK-instituutti
Kohderyhmä: Perusopetus ja 2. aste (Sovellettavissa myös muihin)

VAHVA JA VIRKEÄ KEHO

Tervetuloa hakemaan konkreettisia vinkkejä ja innostusta hyvinvoinnin lisäämiseen. Saat vinkeistä vauhtia levon, liikunnan ja ravitsemuksen tasapainoon.

Auli Ikonen, varhaiskasvatuksen opettaja, liikunnanohjaaja (AMK)
Kohderyhmä: Varhaiskasvatus, perusopetus, 2. aste ja Harrastamisen edistäminen

TANSSIN ILON KAUTTA - TANSSIN, LIIKKEEN JA LUOVUUDEN TYÖPAJA

Työpajassa heittäydytään musiikin vietäväksi ja harjoitellaan lempeää asennoitumista omaa kehoa ja osaamista kohtaan. Harjoituksissa lähtökohtana on oman kehon kuuntelu ja musiikista nauttiminen. Tanssimme sekä muutamien yhdessä harjoiteltavien askelten että luovan liikkeen kautta. Työpaja ei edellytä aikaisempaa tanssikokemusta. Annetaan musiikin viedä ja heittäydytään hetkeen. Antaa naurun ja ilon tulla.

Miia Lehtonen
Kohderyhmä: Varhaiskasvatus, perusopetus, 2. aste ja Harrastamisen edistäminen

HANKKEET HALTUUN - VINKIT HALLINNOINTIIN JA ONNISTUMISEEN

Aluehallintovirasto esittelee liikunnallisiin hankkeisiin myönnettäviä valtionavustuksia. Käydään läpi eri avustusmuodot, hakeminen ja hankehallinnointi.

Joonas Petäjäniemi, tarkastaja & Tiina Kaijanen, liikuntatoimen tarkastaja
Kohderyhmä: Varhaiskasvatus, perusopetus, 2. aste ja Harrastamisen edistäminen

KUN LAPSI HAASTAA LIIKUNNASSA

Työpajassa käydään toiminnallisesti läpi erilaisia liikuntaryhmissä esiintyviä vuorovaikutustilanteita sekä mahdollisia ennaltaehkäisemisen menetelmiä, jotka vaikuttavat liikuntaryhmän toimintaan. Työpajan aikana käydään läpi konkreettisia toimintatapoja, joilla voi auttaa lasta onnistumaan liikuntaryhmässä.

Marko Mäenpää, KM, asiantuntijakouluttaja, LiikU
Kohderyhmä: Varhaiskasvatus, perusopetus, 2. aste ja Harrastamisen edistäminen

AMAZING LIIKU RACE -SEIKKAILU

Lähde mukaan elämykselliseen Amazing LiikU race -seikkailuun! Joukkueet ratkovat arvoituksia, suorittavat hauskoja tehtäviä ja suunnistavat vihjeiden avulla rastilta toiselle. Et tarvitse huippukuntoa – riittää, että heittäydyt mukaan ja pelaat tiiminä!

Oona Niittymäki, terveysliikunnan kehittäjä, LiikU
Kohderyhmä: Varhaiskasvatus, perusopetus, 2. aste ja Harrastamisen edistäminen

YHTEISTYÖSSÄ:



Aluehallintovirasto



VIKING LINE

Saamme tukea Lisää liikettä -hankkeelta opetus- ja kulttuuriministeriöltä sekä aluehallintovirastolta. LiikU pidättää oikeuden muutoksiin.

www.liiku.fi/lisaaliiketta

LiikU

A group of people are in a gym, performing a backbend exercise. They are lying on their backs on mats, with their knees bent and feet flat on the floor, reaching their hands towards their feet. The person in the foreground is wearing a pink shirt and a white towel is tied around their waist. The person in the background is wearing a green shirt. The mats are in shades of blue, yellow, and green.

Liiku

www.liiku.fi/lisaaliiketta