



Kirkkohallituksen yleiskirje nro 19/2016

15.11.2016

JOKAINEN SEURAKUNTA VOI OLLA LIIKKUVA SEURAKUNTA

Kristillinen ihmiskäsitys on kokonaisvaltainen. Ihminen on kokonaisuus, jossa kaikki eri elämänalueet kuuluvat yhteen. Ihminen voi hyvin, kun ruumis, sielu ja henki voivat hyvin. Liikunta vaikuttaa positiivisesti mieleemme ja terveyteemme. Yhdessä liikkuminen ehkäisee myös ulkopuolisuutta ja vahvistaa mielenterveyttä.

Liikkuva seurakunta -toimintamallia on kehitetty kymmenessä pilottiseurakunnassa vuosina 2014–2016. Kaikki materiaali on ollut koko hankeajan myös muiden seurakuntien käytössä ja on edelleen.

Perustyötä tukevaa materiaalia



Liikkuva seurakunta -toimintamalli tukee seurakuntien perustoimintaa ja elämää. Toimintamallin avulla on helppo tehdä näkyväksi kuinka paljon seurakunnissa jo nyt liikutaan sekä lisätä liikettä. Hankeaikana on tuotettu materiaaleja jatkokäyttöön mm. jumalanpalveluselämään, viestintään, markkinointiin ja tapahtumiin varhaiskasvatuksesta diakoniatyöhön. Materiaalit ovat helposti käytettäviä ja jaossa sivustolla www.liikkuvaseurakunta.fi.

Miten voi tulla liikkuvaksi seurakunnaksi?

Liikkuvaksi seurakunnaksi ei tarvitse rekisteröityä tai täyttää kaavakkeita. Riittää kun toimii.

1. Näkyväksi tekeminen
Käykää läpi ja kirjatkaa ylös, mitä kaikkea jo nyt teette. Saatatte yllättyäkin, kuinka paljon hyviä käytänteitä seurakunnassanne on jo olemassa. Näitä kannattaa mainostaa ja laittaa omille nettisivuille esille Liikkuvan seurakunnan logolla.
2. Lisää liikettä omaan työarkeen ja työyhteisöön
Jokainen miettii, miten henkilökohtaisesti omassa työssä voisi lisätä liikettä. Helppoja tapoja ovat istumisen tauottaminen ja seminaareissa välillä seisominen. Työyhteisön arjessa voi olla kävelykokouksia ja työkaveria voi pyytää taukokävelyille. Seurakuntaan kannattaa hankkia seisomatyöpisteet ja mahdollistaa esimerkiksi tunti viikossa työaikaa yhteiseen liikuntaan.
3. Liikkuminen yhdessä seurakuntalaisten kanssa
Pienillä asioilla voi tehdä jo paljon. Kotikäynneillä voi ikäihmisen kanssa tehdä sydänjumpan tai diakoniatyön ryhmien kanssa lähteä kävelyille. Erilaiset vaellukset, joissa yhdistyy luonto, vanhat

kirkkopolut ja liikkuminen, ovat olleet myös suosittuja. Lasten ja nuorten liikuntakerhoissa lapsi tulee osalliseksi, nähdä ja kuulla. Liikuntaa kannattaa käyttää välineenä myös maahanmuuttajatyössä, sillä sen avulla tutustutaan ja luodaan suhteita ennestään tuntemattomiin helpommin.

Sosiaalisessa mediassa <https://www.facebook.com/Liikkuvaseurakunta/> -sivulla jaetaan liikuntaan ja kehollisuuteen liittyviä ajankohtaisia linkkejä sekä seurakuntien hyviä käytänteitä ja tapahtumia. Kirkon liikunta -ja urheiluneuvottelukunta suosittelee jokaista seurakuntaa tekemään näkyväksi liikuntakasvatustyön. Kannustamme myös jakamaan oman seurakuntanne ajankohtaisia liikunta-asioita muille vinkiksi Liikkuvan seurakunnan nettisivuilla ja Facebookissa sekä Twitterissä #liikkuvaseurakunta.

Lisätietoja

Mikko Mäkelä

nuoret ja syrjäytyminen sekä kirkon liikunta -ja urheiluyhteistyö

Puh. 050 439 1968, mikko.makela@evl.fi

KIRKKOHALLITUS

Jukka Keskitalo

Pekka Huokuna

ISSN 1797-0326