



Kyrkostyrelsens cirkulär nr 19/2016

14.11.2016

VARJE FÖRSAMLING KAN VARA EN FÖRSAMLING I RÖRELSE

Den kristna människouppfattningen är holistisk. Människan är en helhet där alla livsområden hör samman. Människan mår bra när kroppen, själen och anden mår bra. Motion har en positiv inverkan på vår mentala och fysiska hälsa. Att röra på sig tillsammans förebygger också utanförskap och stärker den mentala hälsan.



Verksamhetsmodellen En församling i rörelse har utvecklats i tio pilotförsamlingar under åren 2014–2016. Allt material har under hela projekttiden använts också av andra församlingar, och används fortfarande.

Material som stöder arbetet

Verksamhetsmodellen En församling i rörelse stöder församlingarnas grundläggande verksamhet och liv. Med hjälp av modellen är det lätt att synliggöra hur mycket man i församlingarna rör på sig redan nu, och dessutom öka motionerandet. Under projekttiden har material tagits fram för fortsatt användning bland annat för gudstjänstliv, kommunikation, marknadsföring och för evenemang inom barnverksamheten och diakonin. Materialet är lätt att använda och finns på sidan www.liikkuvaseurakunta.fi.

Hur bli en församling i rörelse?

För att bli en församling i rörelse behöver församlingen inte registrera sig eller fylla i blanketter. Det är bara att sätta igång.

1. Synliggör det som redan görs
Gå igenom och anteckna det som ni redan gör. Ni kanske blir förvånade över hur mycket god praxis som redan finns i er församling. Det lönar sig att göra reklam för det som redan görs och lägga upp det på församlingens egen webbplats med logon för En församling i rörelse.
2. Mer rörelse i det vardagliga arbetet och arbetsgemenskapen
Var och en tänker ut hur man själv kan röra på sig mer i det egna arbetet. Ett enkelt sätt är att hålla pauser i sittandet och emellanåt stå under seminarier. I vardagen kan arbetsgemenskapen hålla gående möten, och man kan be arbetskamraten komma med på en pauspromenad. Det är bra om församlingen kan skaffa stående arbetsplatser och reservera till exempel en timme i veckan för gemensam motion.

3. Rör på er tillsammans med församlingsmedlemmarna
Små handlingar kan ha stor betydelse. Under hembesök kan man göra hjärtgympa med äldre människor. Grupper inom diakonin kan ta promenader. Olika typer av vandringar som kombinerar naturen med gamla kyrkstigar och motion har också varit populära. I motionsklubbar för barn och unga blir barnen delaktiga, sedda och hörda. Motion kan också med fördel utnyttjas i invandrarearbetet. Det är lättare att bli bekant och knyta kontakter med okända medan man rör på sig.

I de sociala medierna på sidan <https://www.facebook.com/Liikkuvaseurakunta/> finns aktuella länkar till motion och hälsa och tips om god praxis och evenemang i församlingarna. Kyrkans delegation för motion och idrott rekommenderar alla församlingar att synliggöra arbetet för fysisk fostran. Vi uppmuntrar också församlingen att dela sina egna aktuella motionsärenden till andra som tips på webbsidan för En församling i rörelse och på Facebook och Twitter på #liikkuvaseurakunta.

Mera information

Mikko Mäkelä
unga och utslagning samt kyrkans motions- och idrottssamarbete
Tfn 050 439 1968, mikko.makela@evl.fi

KYRKOSTYRELSEN

Jukka Keskitalo

Pekka Huokuna

ISSN 1797-0334