

Viisaasti liikkeellä

JAPA ry

Loppuraportti, osahanke 1

1.1.2021 - 31.12.2021

Yhteishankkeessa

Fiksusti liikkeellä Keski-Suomessa



Koronan vaikutus hankkeen toteutukseen

- Hankkeen toiminnot sopeutettiin paitsi saatuun rahoitukseen myös vallitsevaan koronatilanteeseen.
- Osa suunnitelluista tapahtumista peruuntui tai ne voitiin järjestää vain osittain.
- Korona vaikutti myös tapahtumiin osallistuneiden määriin.



Keskeiset toimet ja tulokset





Kävellään!

-kampanja

KÄVELLÄÄN! - KAMPANJA

- Kävellään! -kampanjaa varten palkattiin osa-aikainen tapahtumakoordinaattori
- Kampanjalle suunniteltiin ja toteutettiin oma, tunnistettava ilme ja luotiin omat verkkosivut
- Kampanja pilotoitiin Kypärämäen, Köhniön ja Kortemäen asuinalueilla yhteistyössä Kypärämäen-Köhniön -asukasyhdistyksen ja MLL:n Köhniö-Kypärämäki paikallisyhdistyksen kanssa
- Kampanjan verkkosivut:
www.japary.fi/kavellaan-kampanja/

KÄVELLÄÄN! - KAMPANJA

Kampanjaan kuuluivat mm. seuraavat toimenpiteet:

- Tiistaitärrpit
- Ohjatut pop up –kävelyt teemareiteillä sekä muut tapahtumat
- Kävellään! –videosarja
- Asukaskysely kävelytottumuksista
- Kävelykortti, liikkumislupaus
- Ohjeistuksen laatiminen yhteiskävelyjen toteutukseen

Toimenpiteistä kerrotaan lisää seuraavilla sivuilla.

Tiistaitärpät

- Julkaistiin JAPAN Instagram Stoorissa tiistaisin kesän aikana
- Yhteensä 12 stooria
- Aiheina kävelyn ympäristö- ja terveyshyödyt

Tiesitkö tämän kävelystä?
Kävelyn Tiistaitärppi

Kävely parantaa unen laatua ja helpottaa nukahtamista, erityisesti jos liikkuu muutamaa tuntia ennen nukkumaanmenoa.

Kävelyn terveys- ja
ilmastovaikutuksia.

Näitä vinkkejä voit hyödyntää omassa arkikävelyssä. "Tiesitkö tämän kävelystä?" - osion avulla voit herätellä omaa liikkumistasi!

Tiesitkö tämän kävelystä?
Kävelyn Tiistaitärppi

Kävely kohottaa kestävyyskuntoa, jo puolen tunnin päivittäinen kävely voi parantaa kestävyyskuntoa 10–15 % muutamassa kuukaudessa.

Tarkista, että hartiat ovat rentoina.

Vedä napaa ylöspäin jännittämällä hieman vatsalihaksia, näin lantio asettuu hyvään asentoon.

Askel rullaa pehmeästi kantauskusta varvastyöntöön, työnnä askel loppuun saakka.

Rytmitä kävelyä käsillä: tehostettu käsiveto lisää askelpituutta ja kävelyn vauhtia.

Kävelyn Tiistaitärppi

Kävely tekee hyvää nivelille. Kävely on parempi nivelille kuin esimerkiksi juoksu. Pehmeillä alustoilla kuten esimerkiksi hiekalla tai metsämaastossa käveleminen kuormittaa niveliä vähemmän kuin asfaltti.

Tiesitkö tämän kävelystä?
Kävelyn Tiistaitärppi

Kävelyssä on myös terveysvaikutuksia mielelle. Se parantaa mielialaa, esimerkiksi luonnossa käveleminen on yhteydessä vahvasti parempaan mielen hyvinvointiin; verenpaine ja syke laskevat, stressi lievenee, mieli rauhoittuu ja sitä kautta mieliala parantuu.

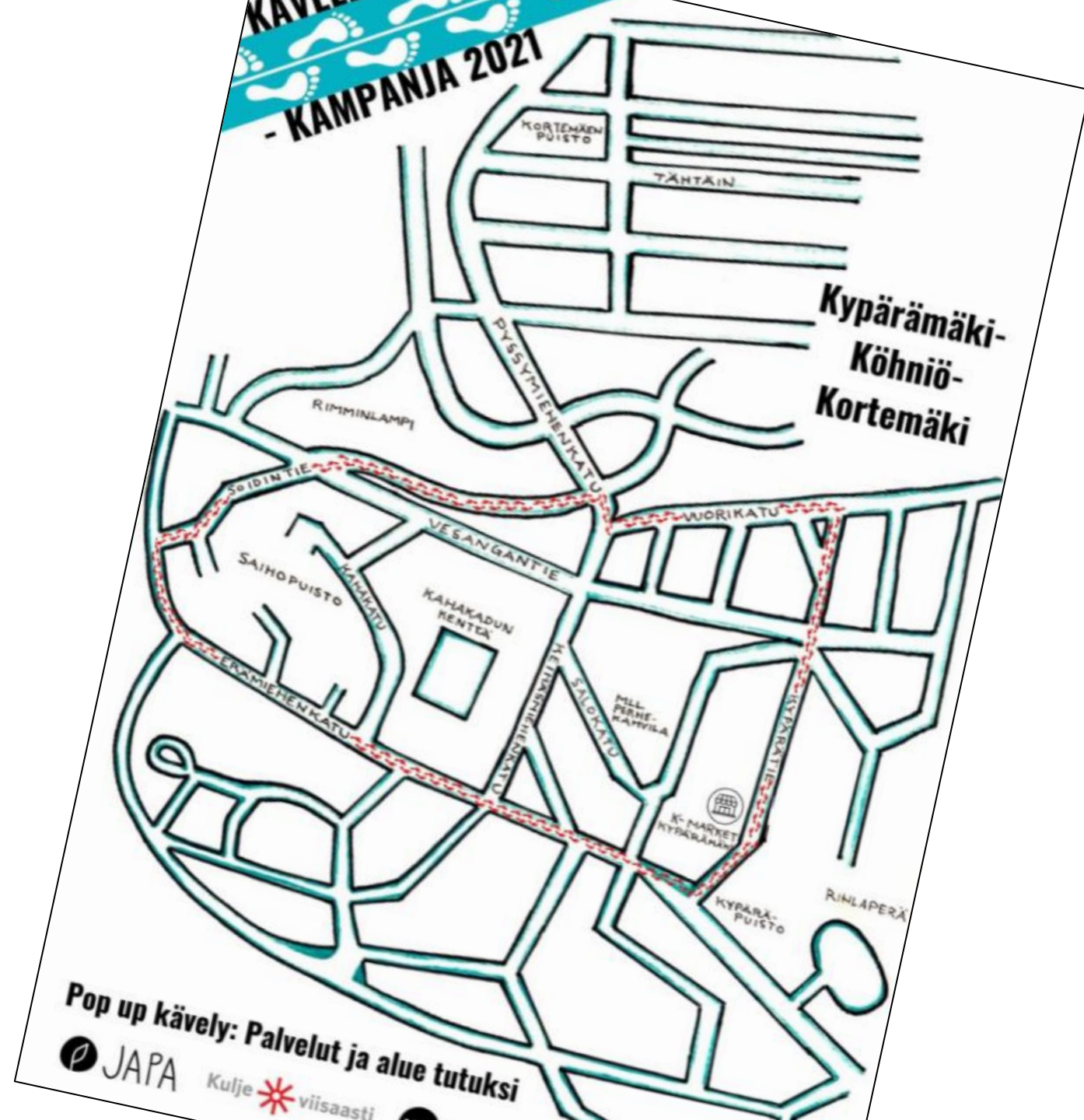
Ohjatut pop up –kävelyt

- Toteutus Köhniö-Kypärämäki –alueella
- Eri teemat:
 - Vaunuttelu 17.9.
 - Palvelut ja alue tutuksi 21.9.
 - Lasten leikkipaikat ja oikoreitit 2.10.
- Reittien suunnittelu ja toteutus yhteistyössä MLL:n Köhniö-Kypärämäki paikallisyhdistyksen kanssa



Teemakartat

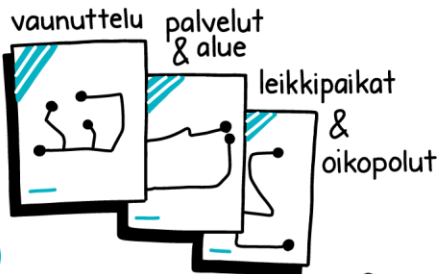
- Ohjatuista reiteistä laadittiin teemakartat kampanjan verkkosivuille, josta ne ovat kaikkien ladattavissa www.japary.fi/kavellaan-kampanjan-teemareitit/
- Lisäksi verkkosivuille laadittiin ohjeistus yhteisten kävelyiden järjestämisestä omalla asuinalueella.
 - Kohderyhmänä erityisesti asukasyhdistykset.
- Ohjeistuksen kuvitetun version toteutti kuvitustoimisto Redanredan (ks. seuraava sivu).



Suunnittele, testaa, toteuta!

VALMIIT
TEEMAREITIT

japary.fi/kavellaan-kampanja



Tervetuloa
mukaan!

asukas-/
kyläyhdistys/
taloyhtiö

POP UP-
kävely!

Kävellään yhdessä

JAPA

Kulje  viisaasti

ARKILIIKUNTA=

eko-
teko

terveys-
teko

Samoin,
samoin!

Hauska
tavata!

Täällä on
hyvät
palvelut!

Jep!

Kävellään! -videosarja

Hankkeessa suunniteltiin ja toteutettiin kolmen videon sarja miellyttävästä kävelystä

Videoiden teemat:

- Kävelijän varusteet
- Oikea kävelytekniikka
- Kävelijän venytykset

Videot toteutettiin yhteistyössä LitM Elviira Hyytiän ja Valokuvaamo Jiri Halttusen kanssa.

Videot on katsottavissa kampanjan verkkosivuilla
www.japary.fi/kavellaan-kampanja/



Asukaskysely kävelytottumuksista

- Kysely toteutettiin Liikkujan viikolla sähköisellä lomakkeella somessa ja verkkosivuilla
- Kyselyyn vastasi 69 asukasta
- Vastaukset välitettiin Jyväskylän kaupungin kaavoitukseen

**Vastaa kävelykyselyyn,
voit voittaa lahjakortin
Teeleidiin!**

KÄVELLÄÄN! -KYSELY KÄVELYTOTTUMUKSISTA

N = 69

Koonti vastauksista

80 % VASTAAJISTA ASUU NOIN 6 KM SÄTEELLÄ JYVÄSKYLÄN KESKUSTASTA.

MATKA KOTOA
TÖIHIN TAI ASIOILLE
ALLE 3 KM 60 %
YLI 10 KM 13 %

91 % TEKEE
KÄVELYLENKKEJÄ

KÄVELYREITIT SUUNNATAAN MIELUITEN
LÄHIMETSÄÄN TAI JÄRVEN RANTAAN.



KULKEE KÄVELLEN
ASIOILLE 38 %
TÖIHIN 24 %
LASTEN KANSSA ESIM.
HARRASTUKSIIN 32 %

KÄVELYN ESTEENÄ
PITKÄ MATKA
KANTAMUKSET
HUONOKUNTOISET TIET



Tapahtumat

- Kävely ja sähköpyörätapahtuma Säynätsalon Salen pihassa 12.7.
- Huhtasuon Eloilot 10.8.
- Viitaniemen senioritapahtuma 26.8.
- Kävelijän aamu 17.9.
- Mataran markkinat 25.9.
- Heijastinpysäkki 1.-8.10.

Tapahtumissa markkinoitiin Kävellään! – kampanjaa ja ne järjestettiin monien yhteistyökumppaneiden, kuten Liikenneturvan, Mustankorkean ja Kansalaistoiminnankeskus Mataran kanssa.



A group of people are participating in a forest walk. They are standing in a sunlit forest with tall evergreen trees. The sun is low in the sky, creating a strong lens flare effect across the scene. The participants are dressed in outdoor clothing, including jackets and hats. One person is standing slightly ahead of the group, facing them. The overall atmosphere is bright and natural.

Metsälaulukävely

- Kävellään! -kampanja tarjosi asukkaille Teatterikoneen esityksen *Metsälaulukävely* osana Liikkujan viikon ohjelmaa 20.9.
- Metsälaulukävely on esitysmuoto, jossa yleisö kulkee esiintyjän opastamana metsäpoluilla. Laulut, joita esityksen aikana pysähdytään kuuntelemaan, pohjautuvat suomalaiseen metsämytologiaan.
- Esitys toteutettiin Köhniön alueella

Kyläjoulukalenteri, luukku 18

- Kävellään! –kampanja osallistui Kypärämäen-Köhnion kyläjoulukalenteriin, luukku 18.
- Luukkuun suunniteltiin ja toteutettiin heijastinpolku, jonka varrella oli joulurunoja.
- Heijastinpolku oli kierrettävissä 18.-28.12. ajan.
- Kyläjoulukalenterin kiersi noin 600 asukasta.



Muut materiaalit

- Hankkeessa laadittiin Kävelykortti sekä Liikuntalupaus, joita hyödynnettiin osana Kävellään! –kampanjaa ja Liikkujan apteekki –konseptia.
- Materiaaleja käytettiin esim. erilaisissa tapahtumissa keskustelun herättäjinä sekä kannustamassa asukkaita kävelemään lyhyet, alle kolmen kilometrin matkat.

Liikkumislupaukseni

Tiesitkö, että valitsemme usein auton lyhyille, alle kolmen kilometrin matkoille? Tai että lihasvoimin liikkuminen on vähentynyt lähes kaikissa ikäryhmissä? Kävely ja pyöräily ovat helppoja tapoja lisätä liikkumista päivään! Samalla vähennetään autoilun aiheuttamia päästöjä.



Tee oma liikkumislupauksesi! Korvaamalla automatkoja kävelyllä ja pyöräilyllä, lisäät päivittäistä liikuntamääräsi ja vähennät päästöjäsi.

Laita rasti ruutuun, jos ehdotus tuntuu sinulle sopivalta:

☐

Kuljen jalan/pyörällä alle kolmen kilometrin mittaiset matkat aina, kun se on mahdollista.

Kiitos lupauksestasi!

Kulje viisaasti

Liikkumislupaus on osa Jyväskylän kestävä kehitys JAPA ry:n Viisaasti liikkeellä -hanketta, jota rahoittaa Traficom.

KÄVELYKORTTI

Tiesitkö, että valitsemme usein auton lyhyille, alle kolmen kilometrin matkoille? Tai että lihasvoimin liikkuminen on vähentynyt lähes kaikissa ikäryhmissä? Kävely on helppo tapa lisätä liikkumista päivään! Samalla vähennetään autoilun aiheuttamia päästöjä.

Kulje töihin, kouluun, opintoihin, asioille ja harrastuksiin kävellen, ja merkitse ruudukkoon päivittäiset kilometrisi! Lopuksi voit laskea yhteen kuukauden aikana käveleämäsi matkan.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.	31.	yht.			

Kulje viisaasti

Kävelykortti on osa Jyväskylän kestävä kehitys JAPA ry:n Viisaasti liikkeellä -hanketta, jota rahoittaa Traficom.

Muuta

- Kansalaistoiminnankeskus Mataralla oli oma joukkue valtakunnallisessa Kävelykilometrikisassa.
- Joukkueessa oli 17 osallistujaa eri yhdistyksistä.
- Kävellään! –kampanja toimi joukkueen koordinaattorina ja kannusti ihmisiä osallistumaan.
- Kisan aikana arvottiin pieniä välipalkintoja osallistuneiden kesken.

Kävelykilometrikisa 2021

Piensarjan sijoitus
231

Joukkueen keskiarvo
408,1 km/hlö

Kilometrit yhteensä
6 529,0 km

Kävelypäivien keskiarvo
75,31 pv/hlö

Kävelypäivät yhteensä
1 205

Bensaa säästetty
457 litraa

CO₂ säästetty
1 142 kg

Liikkujan apteekki - yhteistyön jatkaminen



Liikutaan lihasvoimin!

-arkiliikuntakampanja apteekissa

Liikutaan lihasvoimin!
Arkiliikuntakampanjaan
osallistuminen
testaamalla sähköpyörää
apteekissa kyselyyn.

Kävely ja pyöräily
ovat helppoja tapoja
lisätä liikuntaa.



Liikutaan lihasvoimin! – arkiliikuntakampanja apteekissa

- Suunniteltiin ja toteutettiin arkiliikuntaa eli kävelyä ja pyöräilyä edistävä kampanja osaksi Liikkujan apteekkien palvelukonseptia
- Kampanja toteutettiin Säynätsalon apteekissa 12.7.-31.8.
- Kampanja sisälsi viestintämateriaaleja, kyselyn sekä sähköpyörän asiakkaiden kokeiltavaksi.
- Kampajan starttitapahtuma Säynätsalon Salen pihassa 12.7.

Liikutaan lihasvoimin! – arkiliikuntakampanja apteekissa

- Kampanjalle suunniteltiin ja toteutettiin oma ilme sekä viestintämateriaalit, kuten flyer, juliste sekä somepohjat.
- Lisäksi kampanjamateriaalien pohjalta koostettiin valmis kampanjakonsepti apteekkien käyttöön.
- Materiaali löytyy liitteestä 1_Liikutaan lihasvoimin! –arkiliikuntakampanja Liikkujan apteekeille



Liikutaan lihasvoimin!
-arkiliikuntakampanja



Liikutaan lihasvoimin! – arkiliikuntakampanja apteekissa

- Lastipyörälainaamon Helkama-merkkinen sähköpyörä oli asiakkaiden kokeiltava kampanjan ajan.
- Apteekille toimitettiin varauskalenteripohja sekä ohjeistukset lainaustoimintaa varten. Lisäksi henkilökunta opastettiin pyörän käyttöön.
- Pyörän laina-aika oli kolme päivää / lainaaja
- Pyörän käyttöaste kampanjan aikana oli 98 %

”Tää ollut huikea menestys. Pyörä on ollut oikeastaan koko ajan menossa. Tällä hetkellä 16.8 asti varaukset täynnä :)”



Liikutaan lihasvoimin! – arkiliikuntakampanja apteekissa

- Kampanjan aikana asiakkaiden oli mahdollista vastata myös arkiliikuntaan liittyvään kyselyyn.
- Kaikkien kyselyyn vastanneiden ja/tai sähköpyörää kokeilleiden kesken arvottiin kampanjan lopuksi Omron askelmittari.
- Kyselyn tarkoituksena oli saada ihmiset pohtimaan omia liikkumistottumuksiaan ja miettimään, missä tilanteissa he voisivat vaihtaa autoilun pyöräilyyn tai kävelyyn.
- Kyselyyn saatiin kaikkiaan 21 vastausta.

Koonti vastauksista:

- *Vastaajien matka kotoa asioille, töihin tai harrastuksiin oli keskimäärin 8,5 km.*
- *Asioille kuljettiin enimmäkseen kävellen tai autolla, töihin pyörällä tai autolla ja harrastuksiin kävellen tai pyörällä.*
- *Missä tilanteessa voisit vaihtaa auton kävelyyn tai pyöräilyyn?*
 - *Hankkimalla sähköpyörän tai yleensä pyörän*
 - *Keli vaikuttaa*
 - *Jos saisi ostokset kannettua helpommin*
 - *Osa vastaajista arvio voivansa kulkea kauppaan, töihin tai lyhyet matkat kävellen tai pyöräillen*

JAPA Kulje  viisaasti

stävää LIKKUMISTA



Urheiluseurojen
liikkumisen ohjauksen
kehittämistä jatketaan

Yhteistyön jatkaminen JYP Junioreiden kanssa

- Varustesäilytyskontin toimenpidelupaa jatkettiin ja se on JYP junnujen käytössä 5/2022 saakka.
- Seminaari STYLE-tutkimuksen tuloksista ja kokeilusta 4.10.
 - Järjestäjänä JYU:n Liikuntatieteellinen tdk
- Kokeilusta ja sen tuloksista koostettiin ”Kestävä liikkuminen urheiluseuroissa” – viestintäpaketti hyödynnettäväksi kestävä liikunnan markkinoinnissa mm. muille urheiluseuroille. Materiaalipaketti löytyy liitteestä 2.
- Lisäksi teetettiin yhteenvetokuva kokeilusta ja sen tuloksista. Kuvan toteutti kuvitustoimisto Redanredan (ks. seuraava sivu).

Kestävää LIKKUMISTA

Liikkuukohan
meidän lapsi
riittävästi...



NÄIN TEHTIIN

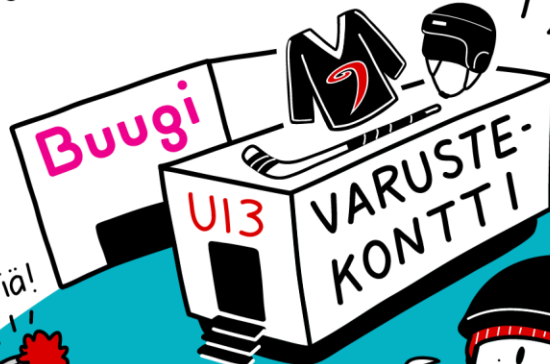
+ kimppakyydit

Renkaat vaihtoon
tuosta noin!



JYPS
HUOLTO-
KOULUTUS

Siistiä!



TREENI-
PASSI



treeni "bussit"
pyörillä

haku kotiovelta!

Hähä, mulla on
kohta 20 merkintää!



JIHUU!

lähellä asuvat
kävelen

Kuntoa!



Iloa!



Vastuuntuntoa!



JA
TÄNNE PÄÄSTIIN!

Aikataulu-
paineet vex!

Lastipyörälainaamo

- Lastipyörälainaamon pyörien kokonaiskäyttöaste vuonna 2021 oli 72 %
 - 2020: 84 %
 - 2019: 81 %
 - 2018: 76 %
 - 2017: 78 %
 - 2016: 74 %
 - 2015: 72 %
- Lainaamon blogi: *Hertta muuttoapuna*, luettavissa osoitteessa
<http://lastipyoralainaamo.blogspot.com/>



Kokonaishankkeen hallinnointi ja muu toiminta

- Valtakunnallinen Pyöräilyviikko 28.8.–5.9.
 - Lastipyörälainaamon pyörät mukana pyöräparaatissa
- Euroopan Liikkujan viikko 16.-22.9.
 - Somekampanja yhteistyössä Jyväskylän kaupungin kanssa
 - Kävellään! –videoiden julkaisu
 - Viikon muu ohjelma:
 - Kävelijän aamu 17.9.
 - yhteistyössä Liikenneturvan kanssa
 - Kävellään! –kampanjan ohjatut pop up –kävelyt
 - 17.9. teemana vaunuttelu ja 21.9. palvelut ja alue tutuksi
 - yhteistyössä MLL:n Köhniö-Kypärämäki paikallisyhdistyksen kanssa
 - Metsälaulukävely 20.9., Teatterikone
 - Uutta ja Vanhaa Tikkakoski lähipyöräretki 22.9.
 - Järjestäjä JAPAn Pyöräile kylille –hanke



Muuta

- Lastipyörälainaamon Alvari ja Helkama olivat mukana Jyväskylän kaupungin toteuttamassa sähköpyöräkokeilussa, joka toteutettiin yhteistyössä Granlund Jyväskylä Oy:n kanssa.
 - Kokeilu sai hyvää palautetta ja ainakin yksi kokeilijoista tilasi kokeilun jälkeen itselleen työsuhdesähköpyörän.
- JAPAn kesätyönuoret testasivat Luontopysäkki -palvelua keskustasta Laajavuoreen ja tekivät retkestä somepostaukset.
- Lisäksi JAPAn 20v, energiansäästöviikko ja joulukalenteri -somepostauksissa käsiteltiin kestävän liikkumisen teemoja (ks. seuraava sivu)





Lastipyörälainaamo JAPA20V



LASTEN JA NUORTEN KANSSA LIIKENTEESSÄ



LIIKUTTAVAA ILOA!

JAPA20V

JYVÄSKYLÄN KAUPUNGIN KANSSA TEHTÄVÄ YHTEISTYÖ



LIIKKUJAN VIIKKO

JAPA20V

#energiansäästöteko

Liiku lyhyet
matkat kävellen
tai pyörällä
ja säästät
energiaa lisäksi
aikaa.



Viestintä

- Hankkeen tiedotuskanavia olivat pääasiassa Facebook ja Instagram sekä yhdistyksen jäsenille kohdenneet uutiskirjeet.
- Lisäksi julkaistiin mediatiedote, jonka pohjalta vierailtiin radiossa ja julkaistiin lehtijuttuja.
- Sisäisessä viestinnässä käytettiin Googlen palveluita, sähköpostia, Teams-etäyhteyttä sekä liikkumisen ohjauksen toimintaryhmän kokouksia.
- Kävellään! –kampanjasta kirjoitettiin juttu Kypärämäen-Köhniön asukasyhdistyksen Asukaslehteen.

Liikkujan viikolla tutustutaan Jyväskylässä lähiympäristöön kävellen ja pyöräillen

SJL 14.9.21

KYPÄRÄMÄKI - KÖHNIÖ - KORTEMÄKI
ASUKASLEHTI 2/2021

Kannustusta arkiliikuntaan

MLL:n Kypärämäessä sijaitsevan perhekahvilan on perjantai-ilta-aiom-päivänä kokoontunut vanhempia lapsineen kahvittelemaan, leikkimään ja tapaamaan alueen muita lapsiperheitä. Mukana on myös Jyväskylän kestävä kehitys JAPA ry:n tapahtumakoordinaattori Maria Niemi, joka kertoo alueella syksyn aikana pilotoitavasta Kävellään! -kampanjasta.

– Kampanjan tavoitteena on kannustaa asukkaita kävelemään etenkin lyhyet matkat autoilun sijaan, ja tuoda esiin sen ilmast- ja terveysvaikutuksia, Niemi kertoo.

Lihavoimin tapahtuva liikkuminen on vähentynyt kaikissa ikäryhmissä ja autoilun osuus kasvanut lyhyillä, alle kolme kilometrin matkoilla. Tämä on ongelmallista toisaalta terveytemme ja toisaalta ilmastomuutoksen kannalta.

– Kävelyä edistämällä voidaan samalla kertaa vaikuttaa sekä liikennepäästöjen että liian vähäisen liikkumisen tuomiin haasteisiin, Niemi sanoo.

Kampanjan aikana on muun muassa kartoitettu erilaisia kävelyreittejä Köhniö-Kypärämäki-Kortemäki -alueilla, ja syksyn aikana on tarkoitus järjestää muutamia pop up -kävelyjä. Reittit on teemoitettu esimerkiksi alueen palveluiden, luontokohteiden ja oikopolkujen mukaan. Valmiista kävelyreiteistä toivotaan olevan apua esimerkiksi alueen uusille asukkaille.

– Käveleminen on helppo tapa tutustua uuteen asuinalueeseen. Usein omalta asuinalueelta löytyy palveluja ja kivoja luontokohteita ihan kävelymatkan päästä, Niemi sanoo.

Kampanjan yhteistyökumppaneina toimivat alueen asukasyhdistys ja MLL. Asukkailla on saatu paljon hyviä vinkkejä reittien suunnitteluun, ja perhekahvila on luonteva paikka asukkaiden kohtaamiseen.

– Kampanja tukee myös meidän tavoitteitamme. Haluamme tarjota jäsenillemme mielekästä toimintaa, ja yhteiset kävelyt sopivat tähän hyvin, sanoo MLL:n Köhniö-Kypärämäki paikallisyhdistyksen puheenjohtaja Anna Sorko.

Kävellään! -kampanja on osa JAPA ry:n hallinnoimaa Viisaasti liikkeellä -hanketta, jota rahoittaa Liikenne- ja viestintävirasto Traficom. JAPA ry on jyväskyläläinen, kestävää elämäntapaa edistävä yhdistys. Lisätietoja kampanjasta löytyy osoitteesta www.japary.fi/kavellaan-kampanja.

MLL:n Köhniö-Kypärämäki paikallisyhdistys järjestää kaikille avointa toimintaa. Perhekahvila kokoontuu perjantaisin klo 9-11 Salokatu 26:n kerhohuolassa. Lisätietoja: kohnio-kyparamaki.mll.fi/

Liikkumisen malli opitaan jo pienenä. Siksi haluamme kannustaa perheitä liikkeelle ja tehdä siitä kivaa yhdessä tekemistä, sanoo MLL:n Sanna Veteläinen (kuvasa oikealla). Saija Vartiainen-Räsänen ja pikkuinen Alva ovat perhekahvilan vakioikäivöitä.

14

KÄVELLÄÄN! - KAMPANJA

JAPA ry:n tapahtumakoordinaattori Maria Niemi (kuvasa oikealla) ja MLL:n Köhniö-Kypärämäki paikallisyhdistyksen varapuheenjohtaja Sanna Veteläinen kannustavat asukkaita kävelemään yhdessä.

Muistoja kalvataan

Onko sinulla muistoja Köhniö-Kypärämäki-Kortemäki -alueella sijaitsevista luontokohteista, rakennuksista, alueen nimestä tai muusta sellaisesta? Kävellään! -kampanjan toiveena on laatia yksi tai useampi muistojen kävelyreitti näille alueille. Muistot voivat olla isoja tai pieniä - tärkeintä on, että niitä saa hyödyntää reittien suunnittelussa ja julkaisusta kartalla sekä kampanjan nettisivuilla.

Lähetä muistosi 10.10.2021 mennessä osoitteeseen niemi@japary.fi. Jos muistoja tulee paljon, valitsemme ne, jotka luontevimmin sopivat reittien varsille.

Teksti: JAPA ry:n koordinaattori Paula Wilkman.
Kuvat: JAPA ry:n tapahtumakoordinaattori Maria Niemi ja Saija Vartiainen-Räsänen

ETUSIVU » KESKI-SUOMI 27.9.2021 10:58

Podcast: Kävellään -kampanja kannustaa arkiliikuntaan Jyväskylässä - mutta miksi käveleminen kannattaa?



Jyväskyläläisiä kannustetaan nyt kävelemään. JAPA RY

Keskisuomalainen

Kävellään -kampanja toteutetaan tämän vuoden aikana pilottina Kypärämäki-Köhniö-Kortemäki -asuinalueilla. Toteutuksesta vastaa JAPA ry yhdessä MLL:n paikallisyhdistyksen ja alueen asukasyhdistyksen kanssa. Miksi kannattaa kävellä? Tähän kysymykseen vastasi Radio Keskisuomalaisen aamussa tapahtumakoordinaattori Maria Niemi.



Studiassa nyt
KESKARIN AAMU
Timo Lievemaa
Tänä aamuna puhutaan mm. Kävellään -kampanjasta!
DAYA: THE DIFFERENCE

■ JYP Junioreiden U13-joukkue testasi keväällä erilaisia kestäviä liikkumistapoja treenimatkoilla.

Junnut kulkivat harjoituksiin kävellen, pyörällä tai kimppekyydein, lisäksi Jyväskylän seudun joukkoliikenne Linkki tarjosi joukkueelle kuukauden matkakortit. Kokeilun taustalla oli urheiluseuroissa noussut huoli lasten ja nuorten vähentyneestä liikkumisesta sekä seuratoiminnan aiheuttamista hiilidioksidipäästöistä. Varustesäilytys järjestettiin hallille, minkä ansiossa junnut saattoivat tulla harjoituksiin myös muulla tavoin kuin vanhempien autokyydillä.

Kestävästi harjoituksiin

JYP-junnujen aktiivinen U13-joukkue matkasi keväällä 2021 harkkoihin kestäviä liikkumistapoja, muun muassa Linkkiä hyödyntäen.

Kokeilun tavoitteena oli kehittää urheiluseuratoimintaa aktiivisempaan ja kestävämpään suuntaan.

Joukkueessa suhtauduttiin positiivisesti kokeilun tuomiin muutoksiin, kuten junnujen fyysisen ja henkisen vireyden sekä joukkueen yhteisöllisyyden lisääntymiseen. Lisäksi junnujen omatoiminen kulkeminen harjoituksiin helpotti perheiden arkea, kertoo JAPA ry:n toiminnanjohtaja Anna Sarkkinen.

Kokeilun toteutti Jyväskylän kestävä kehitys JAPA ry ja Jyväskylän Pyöräilyseura JYPS ry osana Traficomien rahoittamaan yhteishanketta. Kokeilu oli osa Jyväskylän yliopiston STYLE-tutkimusta.

PAULA WILKMAN

Viestintä

- Urheiluseurojen liikkumisen ohjauksesta kirjoitettiin juttu Jyväskylän kaupungin Fiksun liikkumisen liitteeseen.
- Blogia kirjoitettiin JAPAN sekä Kansalaistoiminnan keskus Mataran verkkosivuille:

JAPAN blogi:

- 10/2021: [Tapahtumakoordinaattori Mariia Niemi Kävellään! -kampanjan ytimessä](#)

Mataran blogit:

- 5/2021: [Kävellään!](#)
- 9/2021: [Syksyllä tutustutaan lähialueisiin kävellen ja pyöräillen](#)

- Säynätsalon apteekki teki myös omia somepostauksia Liikutaan lihasvoimin! – kampanjasta

saynatsalonapteekki 22 t

Tervetuloa testaamaan sähköpyörää!



Myös farmaseutti pääsi ajelulle 😊

saynatsalonapteekki 22 t

Sähköpyörä on lainattavissa apteekilta veloituksetta 12.7-31.8



Varaukset joko käymällä apteekilla tai puhelimitse

Mahti tilaisuus päästä testaamaan itse mitenkä helppoa voi liikkuminen olla 🤗

Hankeorganisaatio

- Jyväskylän kestävä kehitys JAPA ry
- Hankkeessa työskentelivät
 - toiminnanjohtaja Anna Sarkkinen
 - vs. toiminnanjohtaja Minna Kankainen
 - koordinaattori Paula Wilkman
 - tapahtumakoordinaattori Mariia Niemi
 - ympäristöneuvoja Johanna Purojärvi
 - projektityöntekijä Tiina Kiiski
- Suunnittelussa ja järjestelyissä olivat mukana lisäksi yhdistyksen hallituksen vapaaehtoiset sekä toimintaympäristön yhteistyökumppanit

Jatkotoimenpiteet

Kävely- ja pyöräilybuumia halutaan vahvistaa edelleen. Vuoden 2022 hankkeessa markkinoidaan asukkaille Jyväskylän pyöräliityntäpysäkkejä osana arkimatkoja.

Lisäksi asukkaita kannustetaan kulkemaan työmatkat kävellen tai pyöräillen, ja kiinnitetään erityisesti huomiota turvalliseen ja toimivaan pyöräpysäköintiin.

Myös hyvin alkanutta Kävellään! –kampanjaa halutaan jatkaa ja levittää aiemmin luotua toimintamallia myös laajemmin muille asuinalueille. Liikkujan apteekkeille suunniteltua palvelukonseptia halutaan vahvistaa edelleen osana apteekkien palveluvalikoimaa.

