



Tiedote

4.4.2016

## **Kaikenikäiset kutsutaan osallistumaan Liikuta minua -päivään valtakunnallisesti**

**Kansalaisareena ry, vapaaehtoistoiminnan verkosto VaRes, ValikkoVerkosto, PiggyBaggy-tavarakimppakyyti, Tavarapyörä-asiantuntija, Pääkaupunkiseudun Kierrätyskeskus Oy, Suomen NNKY-liiton Kamalat äidit -projekti ja Mielentaide ry haastavat niin yksityishenkilöt kuin yhteisötkin osallistumaan keväiseen vapaaehtoisen ja omaehtoisen toiminnan teemapäivään 13.5.2016.**

Kohtaamiset ja arjen vapaaehtoisuus rakentavat ja vahvistavat yhteisöllisyyttä, mielen hyvinvointia, turvallisuutta, elämäniloa ja arjen toimintakykyä. Liikuta minua -kohtaamiset voivat sisältää kulttuuria, omaehtoista auttamista, vapaaehtoisuutta, hyvän tekemistä tai monimuotoista vuorovaikutusta.

### **Tutustu vapaaehtoistyöhön, tuunaa oma pyöräsi kesäkuuntoon ja testaa tavarapyörää**

Teurastamon piha-alueella (Työpajankatu 2, Helsinki) 13.5.2016 klo 11–14 Kansalaisareenan vapaaehtoisten koordinaattori **Marjo Salmela** kertoo, mitä vapaaehtoistyömahdollisuuksia Kansalaisareena tarjoaa. Pääkaupunkiseudun Kierrätyskeskus tuo paikalle pyörien kevythuoltopisteen, jossa oman menopelin voi siistiä kesäkuuntoon. Tarjolla on myös tietoa kestävän elämäntavan käytännön ratkaisuista, kuten astialainauksesta, matokompostoinnista, uudelleenkäytöstä ja tuunauksesta.

Mielentaide ry esittelee toimintaansa taiteellisin keinoin, jolloin pääsee omin käsin kokeilemaan luovuuttaan. Lisäksi paikalla on mukana taiteilijajäseniä kertomassa taiteen vaikutuksesta kuntoutumisessa. Ohessa järjestetään pientuotemyyjäiset toiminnan tukemiseksi.

Suomen NNKY-liiton Kamalat äidit -projekti tuo paikalle ”Kamalan ihanien äitien unelmakartan”, johon jokainen halukas voi kirjoittaa unelmiaan. Paikan päällä pääsee myös kokeilemaan tavarapyörää. **Gert-Jan Hendriks** on tavarapyörä-asiantuntija, joka kertoo, mihin kaikkeen hauskaan ne sopivat. PiggyBaggy-tavarakimppakyydin jakamistalous-expertit houkuttelevat kuulemaan ja keskustelemaan digitalisaation, vapaaehtoistyön ja yhteisöllisyyden tulevaisuudesta.

Ohjelmassa on lisäksi mm. ilmapallonjakoa ja mehutarjoilu. Teurastamon piha-alueen Liikuta minua -tapahtuma on myös [Facebookissa](#).

Kaikki Liikuta minua -tapahtumat kerätään kampanjan [Facebook-tapahtumasivulle](#).

### **Miten haluaisit viettää Liikuta minua -päivää?**

Kuka tahansa voi järjestää myös omannäköisen tempauksensa Kukan päivänä tai muuna keväisenä päivänä. Liikuttaa voi monella eri tavalla - myös henkisesti. Tapahtuma voi olla vaikka

ARJESSA AUTTAMISTA

NAAPURIAPUA

YHTEISEEN TEMPAAKSEEN OSALLISTUMISTA TAI SEN JÄRJESTÄMISTÄ

TAIDENÄYTTelyn TAI TEATTERIESITYKSEN JÄRJESTÄMISTÄ

KULTTUURITAPAHTUMASSA KAVERINA OLEMISTA

YHDESSÄ ULKOILUA

KOULULAISVIERAILU HOIVAKODISSA

TAI JOTAIN IHAN MUUTA

### **Kuinka osallistua Liikuta minua -kampanjaan:**

Ilmoita oma tapahtumasi <http://kansalaisareena.fi/liikutaminua/ilmoita-tapahtumasi/>.

Tapahtumat nostetaan [nettisivuilta](#) myös Kansalaisareenan [Facebookiin](#) ja [Twitteriin](#). Käytössä on tunniste **#liikutaminua**.

Muita Liikuta minua -tapahtumia järjestetään ainakin Espoossa, Oulussa, Kemissä, Seinäjoella ja Järvenpäässä: <http://kansalaisareena.fi/liikutaminua/tapahtumat/>.

Lisätietoja ja viestintäapua tapahtumille: Katja Reinikainen, [katja.reinikainen\(at\)kansalaisareena.fi](mailto:katja.reinikainen(at)kansalaisareena.fi), 040 742 2235

Tavarapyöriin liittyvät asiat: Gert-Jan Hendriks: [asiakaspalvelu\(at\)tavarapyora-asiantuntija.fi](mailto:asiakaspalvelu(at)tavarapyora-asiantuntija.fi), 040 770 9853

PiggyBaggyn toiminta: Henni Ahvenlampi, [henni.ahvenlampi\(at\)piggybaggy.com](mailto:henni.ahvenlampi(at)piggybaggy.com), 045 601 0390

Mielentaide ry:n koordinointi sekä haastattelupyynnöt: Ari Kiviaho, 046 530 1903, [tj\(at\)mielentaide.fi](mailto:tj(at)mielentaide.fi)