

# SUOMI – TOIMINTAKYKYINEN MAA JA KANSA

OTA VIESTIKAPULA VASTAAN

A stylized representation of the word 'suomi' written on a white marker. The letters are lowercase and colored: 's' is blue, 'u' is black, 'o' is yellow, 'm' is green, and 'i' is red. The marker has a soft shadow underneath it, giving it a three-dimensional appearance.

# 1.1 MISTÄ TÄSSÄ **KONSEPTISSA** ON KYSE?

SUOMESSA TEHDÄÄN PALJON HYVÄÄ TYÖTÄ FYYSISEN, PSYYKKISEN JA SOSIAALISEN TOIMINTAKYVYN PARANTAMISEKSI. TULOKSET OVAT SILTI HEIKENTYNEET. TOIMINTAKYVYN ALENEMISEN RAJA ON NYT YLITETTY.

Kyse ei ole vain urheilusta tai liikunnasta, vaan tottumusten ja tapojen muuttamisesta. Muutokseen tarvitaan kaikkien Suomessa toimivien panos. Tarvitsemme keinon nostaa toimintakyky yhteiskunnalliseen keskusteluun ilmastonmuutoksen ja talouden rinnalle.



## 1.2 MISTÄ TÄSSÄ **KONSEPTISSA** ON KYSE?

TOIMINTAKYKY ON JOKAISEN OIKEUS.  
SEN MENETTÄMINEN ON MASSIIVINEN  
ONGELMA SEKÄ YKSILÖLLE ETTÄ YHTEIS-  
KUNNALLE.

PIKARATKAISUJA TÄHÄN EI OLE.

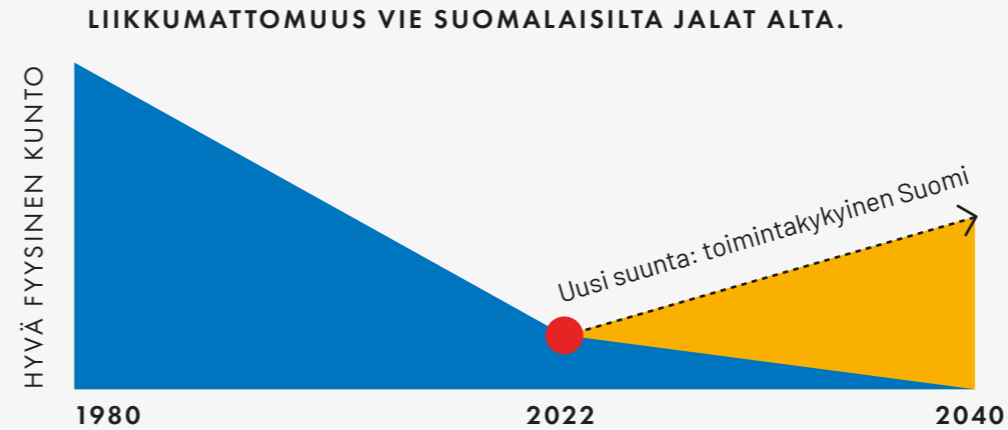
Toimintakyky on itseisarvoinen päämäärä, liikkuminen sen keino. Ennen kuin ihmiset saadaan liikkeelle, on muutettava heidän ajattelutapojaan. Tehtävämme on nostaa toimintakyky keskusteluun ja antaa liikkumiselle liikuntaa suurempi merkitys. Haluamme tehdä kaikenlaisesta liikkumisesta haluttavan ja arvostettavan osan ihmisten arkea. Emme syyllistä, vaan motivoimme, innostamme ja pyrimme luomaan onnistumisen iloa. Viestimme on ratkaisukeskeinen. **Puhumme jokaisen oikeudesta toimintakykyyn.**



## 2.1 MIKSI NYT ON SYYTÄ RYHTYÄ TEKOIHIN?

Suomessa asuvien kunto ja sitä myöten toimintakyky on ollut laskussa jo 40 vuotta. Liikkumattomuudesta aiheutuu vuosittain jo 4,7 miljardin euron kustannukset.

Liikkumattomuus vie suomalaisilta jalat alta. Tällä menolla meillä ei enää 2040-luvulla ole suomalaista hyvinvointiyhteiskuntaa.



### 2022

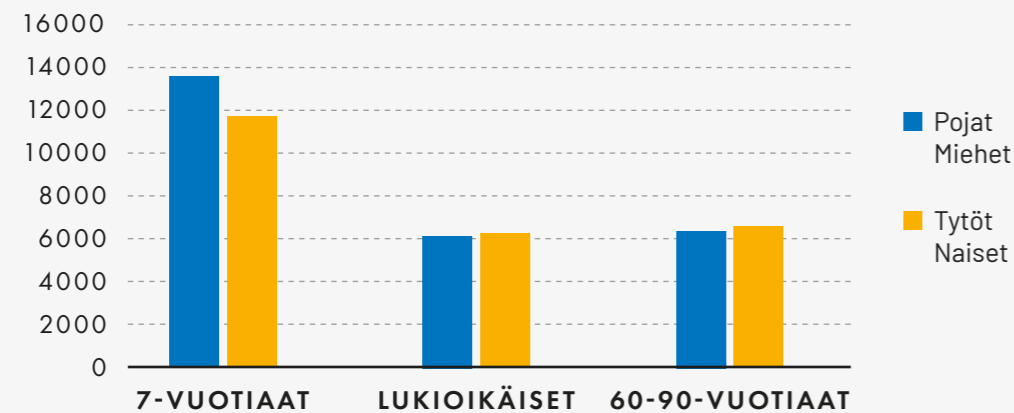
Väestön fyysinen kunto laskee lähes kaikissa ikäryhmissä. Liikkumattomuuden kustannus yhteiskunnassa on 3,2 mrd. € vuodessa ja paikallaanolon 1,5 mrd. €.

### 2040

Nykyisellä tiellä miesten kestävyyskunto on romahtanut niin, että 50-vuotiaista miehistä enää vain 2 % on hyvässä kunnossa.

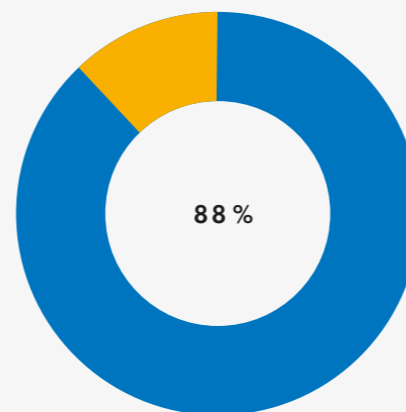
### PÄIVITTÄISET ASKELEET ROMAHTAVAT SIIRRYTTÄESSÄ AIKUISUUTEEN

Palvelukseen, opiskeluun ja työelämään siirtyvät nuoret askeltavat päivässä saman verran kuin eläkkeelle siirtyvät.



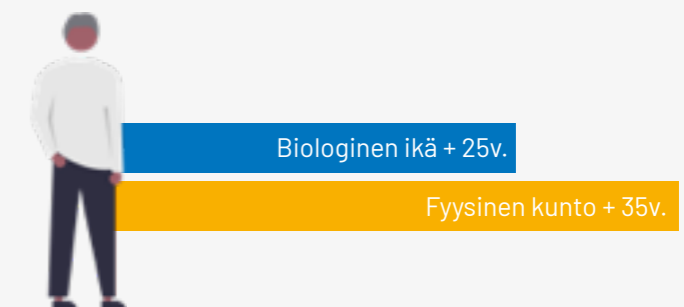
### KESKIPAINO NOUSEE

44-vuotiaista miehistä 88 % on ylipainoisia vuoteen 2050 mennessä.



### VANHENEMME IKÄVUOSIAMME NOPEAMMIN

Fyysisen kunnon näkökulmasta miehet vanhenevat 35 vuotta seuraavan 25 vuoden aikana.



## 3.1 MITEN HOMMA HOIDETAAN?

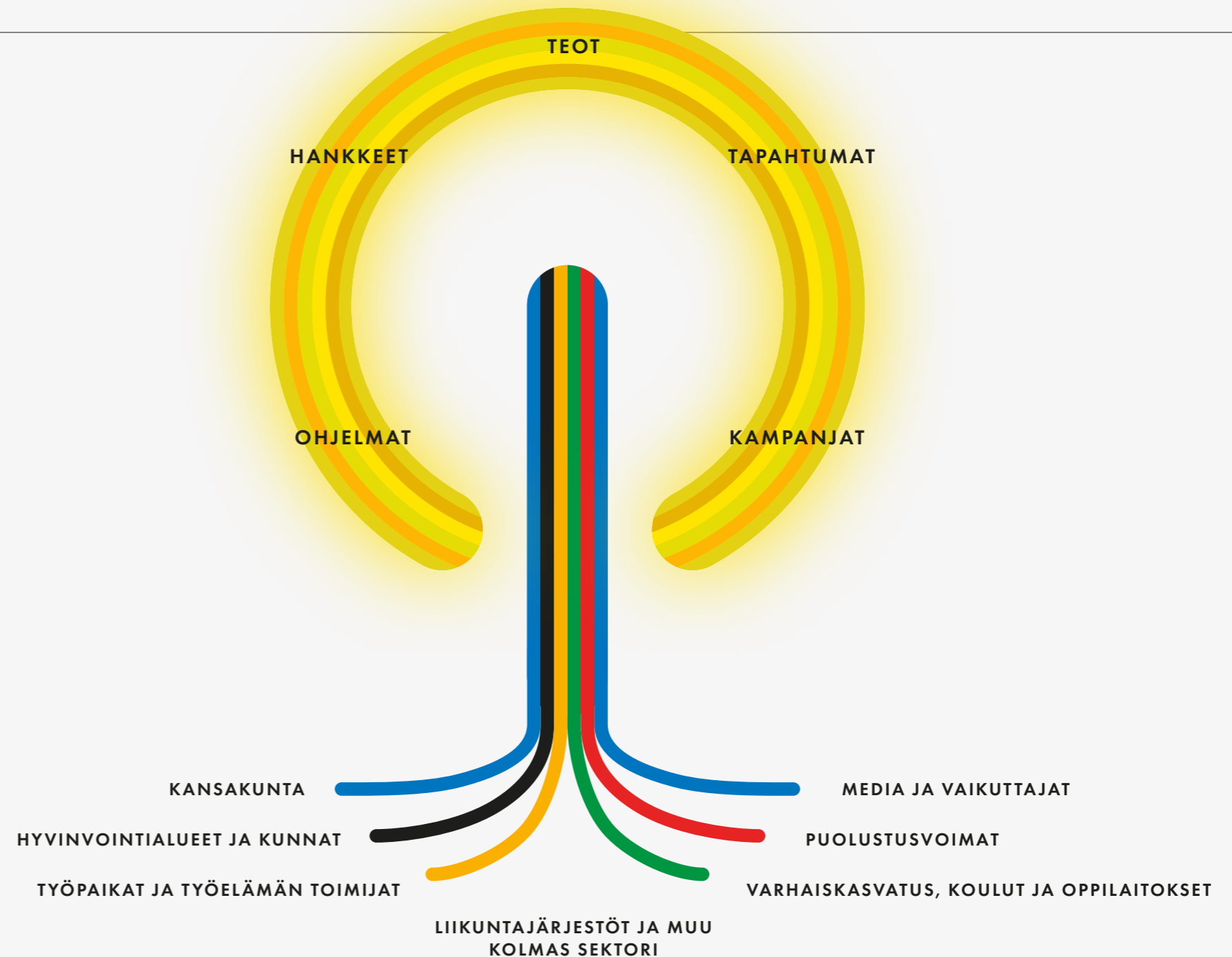
Yhteisen toiminnan tarkoitus on tehdä konsepti näkyväksi, tunnistettavaksi ja veto-voimaiseksi. Yhteisenä päämääränä on muuttaa ihmisten arvoja, asenteita ja arjen toimintaa toimintakykyä vahvistavaan suuntaan.

**Monta toimijaa, yhteinen konsepti.**

Haluamme kannustaa tuottamaan uusia käytänteitä liikkumisen edistämiseksi ja löytämään uusia valintoja liikkuvamman arjen puolesta.

**Paras vaikuttavuus on sillä, joka tuntee kohderyhmänsä ja ymmärtää asiastaan eniten.** Siksi emme viesti puolestanne, vaan teidän kanssa. Samalla tavoitamme kohderyhmiä, joita muuten emme voisi tavoittaa.

2020-luvulla viestintä on ensisijaisesti tekoja.  
**Monta toimijaa, monta tekoa, yhteinen viesti!**



# 4.1 KUINKA VOIMME LIITTYÄ MUKAAN?

## TEE LUPAUS SUOMELLE

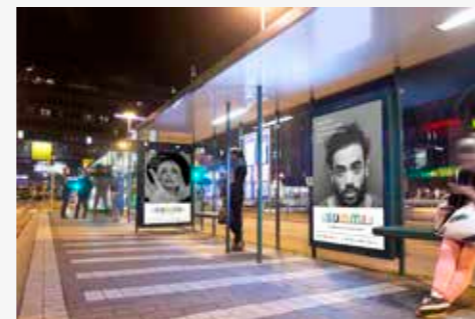
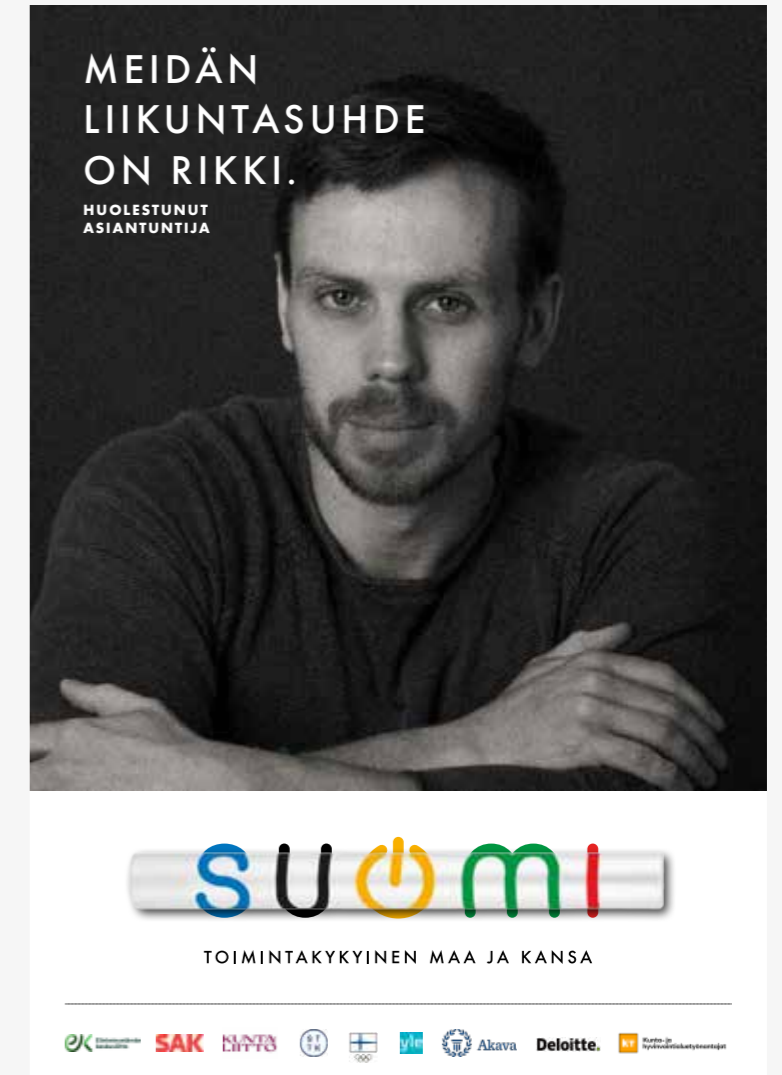
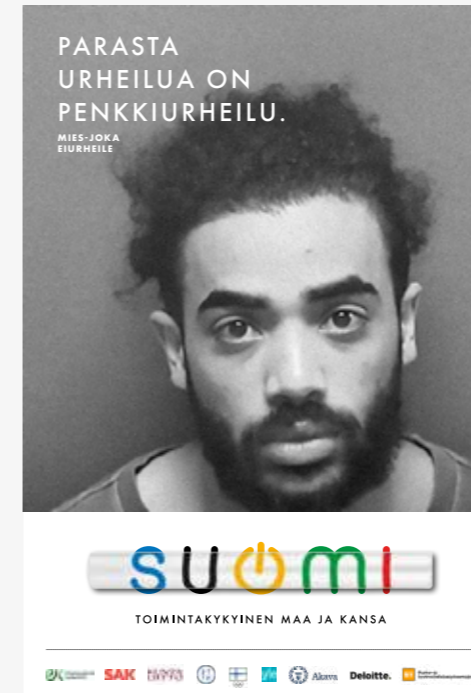
Konseptin käynnistyminen on vastuullisuusteko sekä maallemme että kansallemme. Tulemalla mukaan olette yksi konseptin mahdollistaja esimerkkinne kautta.

Osana konseptia kerätään lupauksia, jotka johtavat konkreettisiin, liikettä lisääviin toimiin eri organisaatioissa.

- 1 Miettikää, mikä on teidän konkreettinen lupauksenne?
- 2 Postatkaa lupaus someen #LupausSuomelle ja/tai #LöftetillFinland
- 3 Viestikää asiasta henkilöstölle ja hyödyntäkää siinä konseptin tunnusta.

Lupausten kautta haluamme levittää inspiraatiota, jotta yhteiskunta saa lisää työkaluja toimintakykyypakkiinsa.

Konseptin sateenvarjon alle mahtuu miljoonia lupauksia. Yhdessä laitamme pyörimään lumipallon, joka kasvaessaan innostaa tekemään tekoja ja viestintää toimintakyvyn parantamiseksi.



## 4.2 INSPIRAATIOA JA VINKKEJÄ LIIKUTTAVIIN LUPAUKSIIN

LUPAUKSIA VOI TEHDÄ STRATEGISELLA TAI TOIMINNALLISELLA TASOLLA JA MIKSIPÄ EI IHAN HENKILÖKOHTAISELLAKIN TASOLLA.

