

# LIIKKUVA AMIS

## PÄÄSEE YLÖS SÄNGYSTÄ (myös 40-vuotiaana)

LIIKUNTA KOULUPÄIVIEN  
AIKANA OPETTAA NUORELLE  
PYSYVÄN LIIKUNNALLISEN  
ELÄMÄNTAVAN, JOLLA EDISTÄÄ  
OMAA TERVEYTTÄÄN.

(SYVÄOJA, KANTOMAA, LAINE, JAAKKOLA, PYHÄLTÖ & TAMMELIN 2012)

[WWW.SAKURY.NET](http://WWW.SAKURY.NET)

saku

[WWW.ALPO.FI](http://WWW.ALPO.FI)

SAKU ry tarjoaa liikuntamahdollisuuksia ammattiin opiskeleville. Uusia liikunnan ideoita etsitään Liikkuva Amis -hankkeessa, jonka tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä osallisuutta oppilaitosympäristön kehittämisessä.