



CHANGE THE GAME 2022

UMEÅ. MER RÖRELSERIKEDOM.
MOVEMENT BY UMEÅ.

UMEÅ SEPTEMBER 13-17

SUMMARY

A RECORD-BREAKING MEETING VENUE FOR PHYSICAL LITERACY

THEME:

- "New start with new mindset"

The pandemic had further increased the need for a fresh start to increase participation in physical activities. But there were more reasons to talk about a fresh start – young people's mental illness is increasing and several communities, not least in the north, need to create attractive living and development environments to meet immigration and investment.

This year's event offered a record number of opportunities to test new activities and to develop their leadership for everyone who wants to create development environments where everyone gets a good chance for an active, healthy life and to have their best life journey.



CHANGE THE GAME 2022

DAGS FÖR NYSTART
MED RÖRELSERIKEDOM SOM KOMPASS

Måndag 12/9 – söndag 18/9
Rörelserika stråket längs med strandpromenaden.

Tisdag 13/9 – onsdag 14/9
Specialutbildning – barn och ungas utemiljöer.

Torsdag 15/9 – fredag 16/9
Konferens om rörelserikedom.

Torsdag 15/9
Workshop – aktivitetsdesign.

Fredag 16/9
Aktivitetsdag för seniorer.
Seminarium – rörelserikedom för seniorer.

Lördag 17/9
Stora Aktivitetsdagen på Nolia.
Varmt välkomna!

CHANGE THE GAME™

CHANGE-THE-GAME.SE

Grundare: Medspelare: Partners:

BALTICGRUPPEN IDROTTHOGSKOLAN VÄSTERBOTTEN REGION VÄSTERBOTTEN UMEÅ KOMMUN RISE VK

THE PHYSICAL LITERACY ROUTE 12-18 SEP

Along the route there were signs with challenges at different levels that you got by pointing your mobile camera at a QR code.

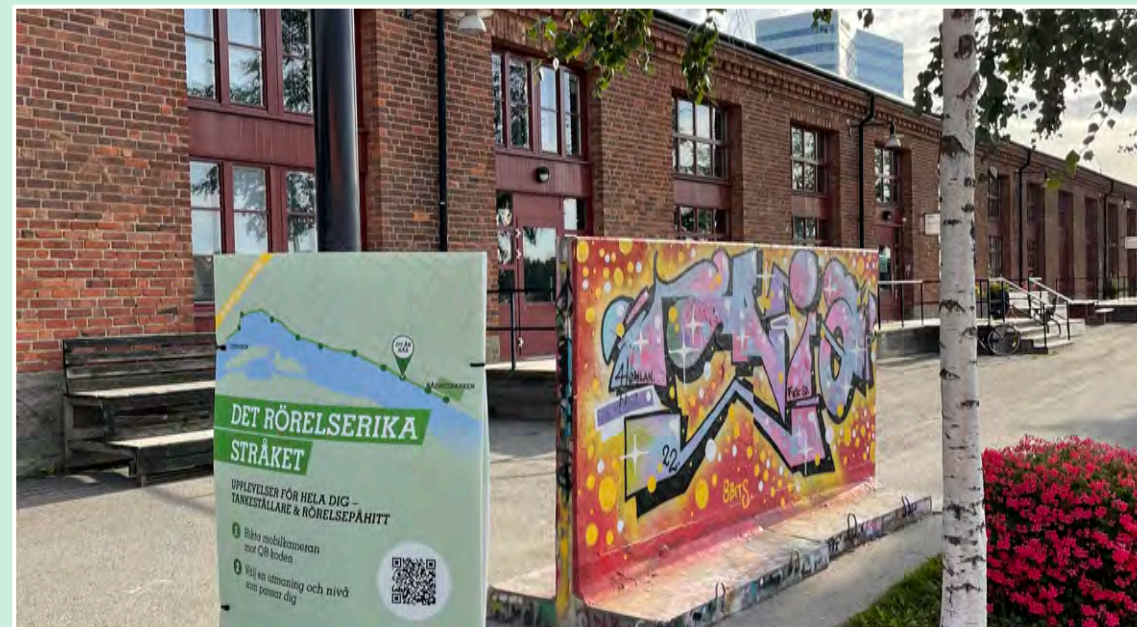
Then it was just a matter of choosing a challenge and level that suited.

525

Number of scanned QR-codes

This was an attempt to apply physical literacy as a social innovation tool to create attractive and fun living environments where everyone can have their best life journey - a work within the framework of the project "Physical literacy enriched public environments"





SPECIAL TRAINING

13-14 SEP

24 participants from different parts of the country.

Purpose:

"To get closer to each other in the organization to become confident with the responsibility for the environments where children and young people move daily. The responsibility for environments that, from a children's rights perspective, must be designed, managed and managed for a potential of built-in risk. A balanced positive risk that enables challenge, learning and development."

This training was a special arrangement within the framework of the project "Physcial literacy enriched public environments".



SPECIALUTBILDNING
TRYGG MED ANSVAR FÖR BARN'S UTEMILJÖER

Under 13-14 september, som en del av Change the game 2022, arrangeras denna synnerligen viktiga utbildning för dig som har direkt eller indirekt ansvar för barns platser i staden: som tex rektor, fastighetsförvaltare, driftspersonal, besiktare, utemiljöansvarig, chef, jurist, landskapsarkitekt, utvecklingsledare eller verksamhetsutvecklare.

SYFTET
Att komma närmare varandra i organisationen för att bli trygga med ansvaret för de miljöer där barn och unga rör sig dagligen. Ansvaret för miljöer som ur ett barnrättsperspektiv ska designas, förvaltas och skötas för en potential av inbyggd risk. En balanserad positiv risk som möjliggör utmaning, lärande och utveckling.

UTBILDARE

 Torbjörn Wänge Lead for ES23	 Mimmi Beckman Orebro kommun	 Magnus Boklin Chefskillingare Åkerströmmen	 Dean Kriellars (CAN) University of Manitoba
---	--	---	--

"Våra erfarenheter har visat att det går att öppna upp svängrummet för utveckling av barn- och ungas utemiljöer betydligt. Vi vill utmana likriktade krafter, stärka er trygghet med ansvaret för platsutvecklingen och tillsammans söka gränsoverskridande insatser som öppnar upp potentialen för vad som är möjligt i ert samhälle!"

Mer info på nästa sida om innehåll, anmälän mm.

CHANGE THE GAME™

Grundare:  Salt & Pepper

Medspelare:  Drift & Utveckling  Vikersberg  UMEÅ KOMMUN  Region Gästrikland

Partner:  VK



CONFERENCE

15-16 SEP

125 participants from different parts of the country and from five other countries participated. Held at P5 and "Meeting Place Stöcke". The conference was supplemented with five digital sessions.

The program was divided into three tracks:

Design of physical environments

Design of activities

Collaboration/community development

92%

Of the participants would recommend to friends and colleagues.

CHANGE THE GAME 2022
KONFERENS & WORKSHOPS
13-16 SEPTEMBER

ÅRETS TEMA: NYSTART MED NYTT MINDSET
Varmt välkommen till Umeå 13-16 september för att inspireras av ledande internationella och nationella presentatörer och processledare. Pandemin har ytterligare ökat behovet av en nystart för att öka deltagande i fysiska aktiviteter och det vill vi skapa med rörelserikedom som nytt mindset!
Eventet är en mötesplats för olika verksamheter som vill skapa goda utvecklingsmiljöer så att alla ges möjlighet till ett aktivt och hälsosamt liv. Vi kommer under dagarna att erbjuda dig möjlighet att utveckla ditt ledarskap men även att få testa nya aktiviteter. Årets konferens kompletteras med en unik specialutbildning och workshops med olika inriktningar.
Programmet för årets konferens är indelat i tre spår: design av fysiska miljöer, aktiviteter och samverkan/samhällsutveckling.

PROGRAMÖVERSIKT

	Tisdag 13/9	Onsdag 14/9	Torsdag 15/9	Freitag 16/9
Ons		Årets program	Årets program	Årets program
Haragen			Digitalt pass 9.30 - 11.00	Digitalt pass 9.30 - 11.00
För	Specialutbildning "Trygga oss om oss för barn och unga samhället" (10.00)	Specialutbildning	Årets konferens Middag (10.00)	Årets konferens Samverkan/samhällsutveckling (10.00)
Lund			Digitalt pass 11.00 - 12.00	Digitalt pass 11.00 - 12.00
En	Specialutbildning	Specialutbildning (10.00)	Årets konferens Aktivitet	
Exell		Digitalt pass 12.00 - 13.00	Digitalt pass 12.00 - 13.00	
		Workshopkväll Lunch (13.00)	Workshopkväll Lunch (13.00)	

Passa på att vara med och lyssna, samtala, diskutera och testa hur vi med rörelserikedom som kompass kan göra en nystart som har chans att göra skillnad. På riktigt.
Läs mer om konferensen och anmäl dig via [denna länk](#).
Varmt välkommen till Change the game 2022!

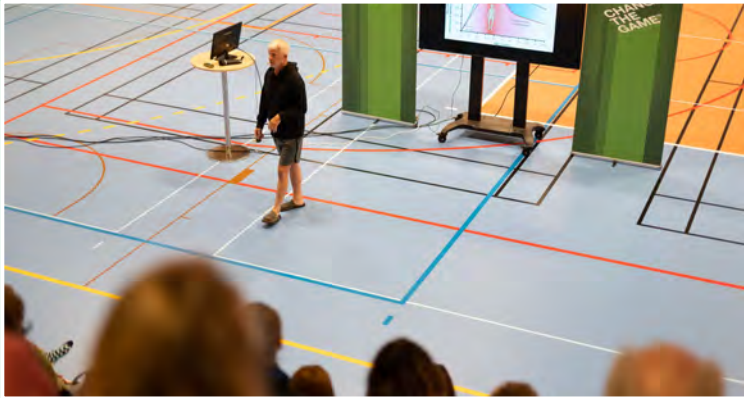
change-the-game.se

Change the game vill skapa hälsosamma och attraktiva livsmiljöer så att alla kan få en hälsosam aktivitet - ett rörelserikt samhälle. Change the game är en partner för alla som vill utveckla hälsosamma samhället med rörelserikedom (physical literacy) som kompass.
#rörelserikedom #physicalliteracy

CHANGE THE GAME

Grundare: Medspelare: Partners:

BAITCOGRUPPEN UROFTSHÖGSKOLAN region västerbotten Västernorrland UMEÅ KOMMUN SE VK







ACTIVE WORKSHOPS

15 SEP

With leading international and national researchers and program developers as instructors - how can we lead and create activities with physical literacy as a compass?

124

Registered participants – local, national and foreign.

All leaders in non-profit associations in Umeå municipality, employees in Umeå municipality or members of a sports association in Västerbotten could participate free of charge thanks to a special collaboration with Umeå Fritid and RF-SISU Västerbotten.



WORKSHOPS 15 SEP
AKTIVITETSDESIGN

Under denna kväll får du en introduktion hur du med rörelserikedom som kompass kan leda och skapa aktiviteter där deltagarnas inre motivation och färdigheter utvecklas på ett snabbt och hållbart sätt.

Ambitionen är att du som ledare ska få nya insikter och se nya vägar framåt för att kunna locka och behålla fler deltagare längre, och inte minst att öka din förmåga att ge deltagarna meningsfulla och värdefulla upplevelser. Du kommer också få ta del av både lokala, nationella och internationella exempel på spännande tillämpningar.

Workshopledare

 Ahmed Al-Breithi Riadat FC	 Ashleigh Powell ICAN National Ballet School	 Dean Krielkants ICAN University of Manitoba
 Grim Jernudd Change the game	 Jennie Linell Hand-the-ball	 Pilo Stylin MotorIQ

Anmälan
Här kan du köpa biljetter och anmäla dig >
Om du är ledare i en förening i Umeå kommun, anställd i Umeå kommun eller medlem i en idrottsförening i Västerbotten så kan du delta kostnadsfritt genom att anmäla dig via [denna länk](#) >

Tid & plats
Kl 18.30 – 21.30 på Midgårdskolan i Umeå.

Aktiviteten är en del av Change the game 2022, 13-17 september i Umeå.
[Mer info om hela evenetet >](#)

Varmt välkommen!

CHANGE THE GAME™

Grundare:  **BALTICGRUPPEN** Medspelare:  **IDROTTSKOLAN**  **Västerbotten**  **UMEÅ KOMMUN**  **Region Västerbotten** Partners:  **SE**  **VK**



ACTIVITY DAY FOR SENIORS 16 SEP

Due to the weather conditions the event were held indoors.

80

Enthusiastic participants braved the weather.

In collaboration with Seniortorget Umeå kommun and Region Västerbotten.



CHANGE THE GAME 2022

AKTIVITETSDAG FÖR SENIORER
MED BL A SOFIA ÅHMAN

SENIORTORGET FRE 16/9

Rörelserikedom är en resa som pågår hela livet - dags för seniorerna att ta plats under Change the games årliga event!

Sofia Åhman (träningsexpert i Go'kväll) tillsammans med Ashleigh Powell (CAN) leder olika pass som stärker din känsla av att du kan, vågar och vill röra på dig.

TID OCH PLATS
Seniortorget (på Renmarkstorget) i Umeå.
Fredag 16/9 kl 13.30 - 14.30.
Ingen föranmälan krävs.

VARMT VÄLKOMMEN!

CHANGE THE GAME™

SOFIA ÅHMAN
Träningsexpert på TV.
Hedersdoktor vid Umeå universitet.
Vinnare av tv-priset Kattakallan.

ASHLEIGH POWELL (CAN)
National Badminton School Canada
Head of community programs

Grundare
BALTICGRUPPEN

Medpartner
EDROT FÖR ÖVERLEVAN
Västerbotten
UMEÅ KOMMUN
Region Västerbotten

Partner
BL VK



SEMINAR – PHYSICAL LITERACY FOR SENIORS 16 SEP

Arranged on Regionens hus and virtually.

75

Registered participants from 12 different municipalities.

In collaboration with Region Västerbotten.



CHANGE THE GAME 2024

SEMINARIUM 16 SEP
RÖRELSERIKEDOM
FÖR ÄLDRE

MED DR DEAN KRIELLAARS (CAN)

Seminarieriet ger dig grunden för att anamma rörelserikedom (physical literacy) som ett förhållningssätt och ger konkreta exempel för hur det kan tillämpas för äldre.

"En effekt av att utveckla rörelserikedom (physical literacy) är "att vara utrustad för att vara fysiskt aktiv hela livet" vilket kräver speciella överväganden när det tillämpas på äldre som redan har levt större delen av sina liv. Det är väl rapporterat att fysisk aktivitet och kondition minskar under vuxen ålder. Äldre står inför många utmaningar i livet, varav en är strukturell och en är individuell nivå av åldersdiskriminering som finns i olika rörelsesammanhang och sektorer. Rörelserikedom främjar kompetens, självförtroende och inre motivation för att stimulera aktivt deltagande och uppnå positiva rörelseupplevelser för deltagaren, till skillnad från den typiska fysiska aktivitetsstrategin som ofta fokuserar på att uppfylla riktlinjer och undvika sjukdom eller skada." Här kan du kolla in kort video där Dean berättar mer om rörelserikedom för äldre, via [denna länk](#).

Dean Kriellaars är expert och en av världens främsta ambassadörer för physical literacy, väl anlitad talare världen över och har utvecklat många metoder och program som används brett i Kanada och internationellt.

Medverkar gör även Ashleigh Powell från National Ballet School Canada som med rörelserikedom skapat "Sharing Dance Older Adults" och "Sharing Dance Parkinsons".

Anmälän
Anmäl dig via [denna länk](#).
Kostnadsfritt, tack vare samarbete mellan Change the game, Region Västerbotten och Umeå kommun.

Tid & plats
Kl 15.00 – 16.15 på Regionens hus i Umeå.
Det kommer även sändas digitalt, länk skickas ut till strax före 16/9.
Aktiviteten är en del av Change the game 2022, 13-17 september i Umeå.
[Mer info om hela eventet >](#)

Varmt välkommen!

CHANGE THE GAME™

Grundare:  **BALTIC GRUPPEN**

Medspelare:  **DROTTNINGHOLMSTEATERN**  **VÄSTERBOTTEN**  **UMEÅ KOMMUN**  **REGION VÄSTERBOTTEN**

Partners:  **SE**  **VK**

ACTIVITYDAY FOR CHILDREN 17 SEP

24

Organizations that
organized activities

4500

Visitors

75%

Of the adult visitors, that
want to recommend to
friends and colleagues



CHANGE THE GAME 2022

STOR AKTIVITETSDAG

THORÉN ARENA NOLIA I UMEÅ
LÖR 17 SEPTEMBER KL 10 – 15

PROVA PÅ AKTIVITETER
Massor av spännande rörelseutmaningar för barn och vuxna som leds av 20-tal kultur- och idrottsföreningar. Alla aktiviteter kan provas under hela dagen.

MANEGEN
Stora gemensamma aktiviteter med specialinbjudna ledare, för både barn och föräldrar: bollspel, cirkus, dans, och kampsport. En aktivitet varje hel timme från kl 11.00.
Kostnadsfritt, ingen anmälan krävs, bara att dyka upp!
Gratisbussar från vissa stadsdelar – mer info på hemsidan.

VARMT VÄLKOMNA!

CHANGE-THE-GAME.SE
Stora aktivitetsdagen är en del av Change the game 13–17/9 2022

CHANGE THE GAME™

Grundare: Balticgruppen Medspelare: Idrottshögskolan Västerbotten Region Västerbotten Umeå kommun Partners: RI SE VK







Lise-Lotte Wallin var en av deltagarna på Change the games aktivitet för seniorer.



Change the game Seniorträning på Fika med Sofia Åhman.



Eva Domeij tyckte att det var en höjdare att få dansa under ledning av de kanadensiska danslärarna.



– Det här är en fröjd! säger Birgit Wällivaara Solhed.



Kari Fredriksson tränade tillsammans med barnbarnet Sander, två år.

Glädje och dans på seniorträning

UMEÅ. Rörelseglädje stod på schemat när ett hundratal seniorer samlades i Väven på fredagen för att träna tillsammans med Umeås folkikära tv-profil Sofia Åhman.
– Döroligt! Och så kul att det går att spana in en och annan herre också, säger Birgit Wällivaara Solhed, 79 år, som tränade i kjol och nitbälte.

Dels för att dansa under ledning av danslärarna Ashleigh Powell och Megan Ferris från Canada's National Ballet School, dels för att träna med den omåttligt populära träningsprofilen Sofia Åhman, känd från tv:s Go'kväll och Hemmagymna med Sofia.
– You're so good! Bra jobbat, ropar Ashleigh Powell medan seniorerna ger allt vad de har

sina kvickheter dessutom deltagarna att gång på gång dra på smilbanden.

Samtliga seniorer som VK pratar med efteråt är lyriska, och säger att de uppskattar både dansen och träningspasset. En av dem är Kari Fredriksson, 72, som tränar tillsammans med den yngste deltagaren i rum-

riktigt, riktigt roligt. Hon är så entusiastisk! Och det var så roligt att träna med Sander – han hänger ju med, säger Kari Fredriksson stolt.

Även deltagaren Eva Domeij, 74, är nöjd:
– Det här var jättebra. Jag tränar ju med Sofia varje dag och har gjort det sedan början av pandemin. Det här är första gången jag träffar med henne

var jättetrevligt, säger Eva Domeij.

Bakom evenemanget står Change the game, som är ett kulturskapscentrum som med utbildningar och aktivitetsdagar uppmanar till rörelserikedom. Under lördagen är det dags för Change the games stora årtetsdag i Thoren Arena där det ska vara en buffé av nya



Morgon i P4 Västerbotten



CHANGE THE GAME 2022

PKYSICAL LITERACY ROUTE

STRANDPROMENADEN

525 scanned QR-codes - challenges

SPECIAL TRAINING

TRYGG MED ANSVARET FÖR BARN & UNGAS UTEMILJÖER

24 participants / 2 countries

CONFERENCE

ACTIVITIES, ENVIRONMENTS & COLLABORATION/COMM DEVELOPMENT

125 participants / 5 countries

CONFERENCE – DIGITAL SESSION

5 SESSEION x 30 MINUTES

137 participants / 5 countries

ACTIVE WORKSHOPS

DESIGN OF ACTIVITIES

124 participants/ 2 countries

ACTIVITY DAY FOR SENIORS

WITH SOFIA ÅHMAN & ASHLEIGH POWELL

80 participants

SEMINAR

PHYSICAL LITERACY FOR SENIORS

76 registered / 12 municipalities

ACTIVITY DAY FOR CHILDREN

WITH CULTURE & SPORTSCLUBS

4 500 visitors

— Grundare — Medspelare — Partners —



Västerbotten



IN ADDITION

- Meeting with the Baltic group's staff – 13/9
- Meeting with County Governor Helen Hellmark-Knutsson – 13/9
- Lecture during Health on Campus – 14/9
- Lecture at Sweden's Public Works Associations Annual Congress - 14/9



With physical literacy as a compass, we help decision-makers, leaders and educators to develop people, places and programmes.



IN A PHYSICAL LITERACY COMMUNITY

*...everyone has a good chance of an active,
healthy life and to reach their full potential.*

Grundare



Medspelare



IDROTTSHÖGSKOLAN
UMEÅ UNIVERSITET



UMEÅ
KOMMUN

CHANGE
THE
GAME™