

CHANGE THE GAME 2022

UMEÅ. MER RÖRELSERIKEDOM.
MOVEMENT BY UMEÅ.

UMEÅ 13-17 SEPTEMBER
SUMMERING

EN REKORDSTOR MÖTESPLATS FÖR RÖRELSERIKEDOM

ÅRETS TEMA

- "Nystart med nytt mindset"

Pandemin hade ytterligare ökat behovet av en nystart för att öka deltagande i fysiska aktiviteter. Men det fanns fler anledningar att prata om en nystart – ungas psykiska ohälsa ökar och flera samhällen, inte minst i norr, behöver skapa attraktiva livs- och utvecklingsmiljöer för att möta inflyttningar och investeringar.

Årets event erbjöd rekordmånga möjligheter att testa nya aktiviteter och att utveckla sitt ledarskap för alla som vill skapa utvecklingsmiljöer där alla får god chans till aktivt, hälsosamt liv och att få sin bästa livsresa.



CHANGE THE GAME 2022

UMEÅ: EN RÖRELSERIKEDOM. MOVEMENT BY UMEÅ.

DAGS FÖR NYSTART

MED RÖRELSERIKEDOM SOM KOMPASS

Måndag 12/9 – söndag 18/9 Rörelserika stråket längs med strandpromenaden.	Fredag 16/9 Aktivitetsdag för seniorer. Seminarium – rörelserikedom för seniorer.
Tisdag 13/9 – onsdag 14/9 Specialutbildning – barn och ungas utemiljöer.	Lördag 17/9 Stora Aktivitetsdagen på Nolia. Varmt välkomna!
Torsdag 15/9 – fredag 16/9 Konferens om rörelserikedom.	
Torsdag 15/9 Workshop – aktivitetsdesign.	

CHANGE-THE-GAME.SE

CHANGE THE GAME™

Grundare: Medspelare: Partners:

BALTICGRUPPEN IDROTTHOGSKOLAN VÄSTERBOTTEN region västerbotten UMEÅ KOMMUN BL SE VK

RÖRELSERIKA STRÅKET 12-18 SEP

Längs med stråket fanns det skyltar med utmaningar på olika nivåer som man fick genom att rikta sin mobilkamera mot en QR-kod.

Sen var det bara att välja en utmaning och nivå som passade.

525

Antal scannade QR-koder

Detta var ett försök att tillämpa rörelserikedom som ett socialt innovationsverktyg för att skapa attraktiva och roliga livsmiljöer där alla kan få sin bästa livsresa – ett arbete inom ramen för projektet "Rörelserika offentliga miljöer"



CHANGE THE GAME 2022

LUNDABRON

RÅDHUSPARKEN

DET RÖRELSERIKA STRÅKET

**STRANDPROMENADEN MELLAN
RÅDHUSPARKEN & LUNDABRON**

12 – 18 SEPTEMBER

Upplevelser för hela dig i form av
tankeställare och rörelsepåhitt.

VARMT VÄLKOMMEN ATT TESTA!

**CHANGE
THE
GAME™**

Grundare: Balticgruppen
Medspelare: Idrottshögskolan Umeå
Partners: Västerbotten, region västerbotten, Umeå kommun, RI SE, VK



SPECIALUTBILDNING

13-14 SEP

24 personer från olika delar av landet deltog.

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."

Denna utbildning var en särskild insats inom ramen för projektet "Rörelserika offentliga miljöer".



SPECIALUTBILDNING
TRYGG MED ANSVAR FÖR BARNS 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 ESD



Mimmi Beckman
Örebro kommun



Magnus Bohlin
Chelasklagane
Älskarskommunen



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 likriktande krafter, stärka er trygghet med ansvaret för platsutvecklingen och tillsammans söka gränsöverskridande 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 Medspelare Partner





KONFERENS 15-16 SEP

125 deltagare från olika delar av landet och från fem andra länder deltog.

Genomfördes på P5 och Mötesplats Stöcke.

Konferensen kompletterades med fem digitala pass.

Programmet var indelat i tre spår:

- Design fysiska miljöer
- Design aktiviteter
- Samverkan/samhällsutveckling

92%

Av deltagarna vill rekommendera till vänner och kollegor.

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	Fredag 16/9
Ottis		Äldre morgon	Äldre morgon	Äldre morgon
Morgon			Digitalt pass 11:00 - 12:00	Digitalt pass 11:00 - 12:00
Fm	Specialutbildning "Trygg med ansvar för barn och unga utemiljöer". Start kl 10:00	Specialutbildning	Årets konferens Middag Start kl 12:00	Årets konferens Samverkan/samhällsutveckling Start kl 12:00
Förmiddag			Digitalt pass 13:00 - 14:00	Digitalt pass 13:00 - 14:00
Em	Specialutbildning	Specialutbildning Start kl 16:00	Årets konferens Kvällen	
Kväll		Digitalt pass 17:00 - 18:00 Workshopkväll Design fysiska miljöer	Digitalt pass 17:00 - 18:00 Workshopkväll Design aktiviteter	

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

Change the game vill skapa hälsosamma och attraktiva livsmiljöer så att alla kan få sin bästa aktiva livsstil – ett rörelserikt samhälle. Change the game är en partner för alla som vill utveckla hälsosamma samällen med rörelserikedom (physical literacy) som kompass.
#rörelserikedom #physicaltherapy

Grundare

Medspelare

Partners

BALDERSGRUPPEN

IDROTTHÖGSKOLAN
UMEAÅ

region
västerbotten

Västerbotten

UMEAÅ
KOMMUN

RI SE

VK







AKTIV WORKSHOP

15 SEP

Med ledande internationella och nationella forskare och programutvecklare som instruktörer – hur kan vi leda och skapa aktiviteter med rörelserikedom som kompass?

124

Anmälda deltagare – lokala, nationella och utländska.

Alla ledare i en förening i Umeå kommun, anställda i Umeå kommun eller medlemmar i en idrottsförening i Västerbotten kunde delta kostnadsfritt tack vare särskilt samarbete med Umeå Fritid och RF-SISU Västerbotten.



WORKSHOPS 15 SEP
AKTIVTETSDESIGN

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 Raskid Pro	 Ashleigh Powell (CAN) National Ballet School	 Dean Krielkams (CAN) University of Manitoba
 Grim Jernudd Change the game	 Jennie Linell Hand-the-ball	 Pilo Stylin MotionQ

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 Midsjörsskolan i Umeå.

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

Varmt välkommen!

CHANGE THE GAME™

Grundare:  **BALTIC GRUPPEN** Medskapare:  **IDROTTSKOLAN**  **Västerbotten** Partner:  **UMEÅ KOMMUN**  **Region Västerbotten**  **SE**  **VK**



AKTIVITETSDAG FÖR SENIORER 16 SEP

Pga vädret flyttades eventet till FIKA! i Väven.

80

Hurtiga deltagare trotsade vädret.

I samarbete med Seniortorget Umeå kommun och 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 Kringkällan.

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

Grundare
BALTICGRUPPEN

Medpartner
TENNISTIDNINGSKOLAN
Västerbotten
UMEÅ KOMMUN
Region Västerbotten

Partner
BL VK



SEMINARIUM – RÖRELSERIKEDOM FÖR SENIORER 16 SEP

Arrangerades i Regionens hus och digitalt.

75

Anmälda deltagare från 12 olika kommuner.

I samarbete med Region Västerbotten.



CHANGE THE GAME 2024

SEMINARIUM 16 SEP
RÖRELSERIKEDOM
FÖR ÄLDRE

MED DR DEAN KRIELLAARS (CAN)

Seminarieret 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".

Anmälan
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:  **BALTICGRUPPEN** Medspelare:  **DIREKTSTADSREGIONEN**  **Västerbotten**  **UMEÅ KOMMUN**  **REGION VÄSTERBOTTEN** Partners:  **SE**  **VK**

AKTIVITETSDAG FÖR BARN & UNGA 17 SEP

24

Organisationer som
ordnade aktiviteter

4500

Besökare under
dagen

75%

Av de vuxna
besökarna vill rek till
vänner och kollegor



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: Medspelare: Partners:

BALTICGRUPPEN IDROTTHINGSKOLAN Västernorrland UMEÅ KOMMUN 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 höjare 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 folkkåra 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

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 årtidsdag i Thoren Arena där det ska vara en buffé av



Morgon i P4 Västerbotten



CHANGE THE GAME 2022

RÖRELSERIKA STRÅKET

STRANDPROMENADEN

525 scannade QR-koder - utmaningar

SPECIALUTBILDNING

TRYGG MED ANSVARET FÖR BARN & UNGAS UTEMILJÖER

24 deltagare / 2 länder

KONFERENS

AKTIVITETER, MILJÖER & SAMVERKAN/SAMHÄLLSUTVECKLING

125 deltagare / 5 länder

KONFERENS – DIGITALA PASS

5 PASS X 30 MINUTER

137 deltagare / 5 länder

AKTIVA WORKSHOPS

DESIGN AV AKTIVITETER

124 deltagare / 2 länder

AKTIVITETSDAG SENIORER

PASS MED SOFIA ÅHMAN & ASHLEIGH POWELL

80 deltagare

SEMINARIUM

RÖRELSERIKEDOM FÖR SENIORER

76 anmälda deltagare / 12 kommuner

AKTIVITETSDAG FÖR BARN & UNGA

MED KULTUR & IDROTTSFÖRENINGAR

4 500 besökare

— Grundare — Medspelare — Partners —



Västerbotten



DESSUTOM

- *Träff med Balticgruppens personal – 13/9*
- *Möte med Landshövding Helen Hellmark-Knutsson – 13/9*
- *Föreläsning under Hälsa på Campus – 14/9*
- *Föreläsning vid Sveriges Stadsbyggares Årskongress – 14/9*



**Sveriges Stadsbyggare 2022
med årskongress**

13–14 september i Umeå

*Med rörelserikedom som kompass
hjälper vi beslutsfattare, ledare och
pedagoger att utveckla personer,
platser och program.*



I ETT RÖRELSERIKT SAMHÄLLE

*...har alla bra chans till ett aktivt,
hälsosamt liv och till att nå sin fulla potential.*

Grundare



Medspelare



IDROTTHÖGSKOLAN
UMEÅ UNIVERSITET



UMEÅ
KOMMUN

CHANGE
THE
GAME™