

Liikkuva seurakunta haastaa Suomen jokaisen seurakunnan järjestämään kerran vuodessa liikuntakirkon!



"Monessa seurakunnassa järjestetään joka vuosi liikuntakirkko. Vuosien varrella olen ollut seurakunnan kanssa toteuttamassa hölkkäkirkkoja, monokirkkoja, verkkarikirkkoja, hyvinolonkirkkoja ja pyöräkirkkoja. Liikuntakirkolla voi olla monta nimeä ja sen sisältökin voi vaihdella. Usein se viedään luontoon toteutettavaksi ja pidetään erillään sunnuntain aamujumalanpalveluksesta, mutta Suomessa on seurakuntia, joissa liikuntaväen kirkkopyhä on vakiintunut yhdeksi pääjumalanpalvelukseksi muiden erityispyhien rinnalla."

"Liikuntakirkossa nimensä mukaisesti liikutaan. Seurakuntalaisia on hyvä tiedottaa etukäteen pukeutumisesta. Jos kirkkoon liittyy kävelyretki, seurakuntalaisia kehoitetaan ottamaan kävelysauvat mukaan. Työntekijöiden kannattaa kysyä esimerkiksi kunnan tai kaupungin liikuntatoimesta asiantuntija paikalle, joka voi pitää pienen sauvakävelykoulun, jotta kaikkien sauvomistekniikka saadaan kuntoon. Näin syntyy myös luontevaa yhteistyötä liikuntatoimijoiden kanssa."

"Liikuntakirkossa voi olla myös pieni kehonhuoltohetki, nimitän sitä kirkon alku- tai loppuverryttelyksi ja se pidetään ennen tai jälkeen jumalanpalvelusta. Jumalanpalvelukseen voi yhdistää myös liikkuen kirkkoon - ajatuksen, jolloin kirkkoon lähdetään kävellen ja kävelyporukkaan saa liittyä matkan varrelta. Kävelymatkoja voi olla erimittaisia ja ne voidaan aikatauluttaa ja tiedottaa seurakuntalaisille etukäteen. Yhdessä seurakunnassa vieraillessani oli hyvin koskettavaa, kun paikkakunnan palvelutalo oli kirkon vieressä ja sen kohdalla oli kävelymatkan "viimeinen pysäkki" ennen kirkkoa ja moni vanhus liittyi joukkoomme rollaattorin kanssa. Tuntui, että tuossa kävelyssä konkretisoitui yksi työmme tärkeimmistä arvoista; kaikki saavat tulla. "

Liikuntakirkon toteuttamismalli jumalanpalveluksen etenemisjärjestyksessä:

1. Kirkollinen alkuverryttely
2. Saarna päivän evankeliumista ja jollain tavalla yhteys myös liikuntaan ja liikunnan merkitykseen hyvinvoinnin edistämisessä
3. Liikunnallinen Isä meidän rukous
4. Liikuttava psalmi Hanna Paavilaisen ja Juha Luodeslammen kirjasta ”Liikuttava messu”
5. Liikunnallisten asioiden huomioiminen esirukouksessa
 - rukous paikallisten urheiluseurojen toiminnan puolesta
 - rukous urheilijoiden terveyden puolesta
 - rukous ihmisen fyysisen hyvinvoinnin hoitamisen puolesta
 - rukous liikkumisen lahjan puolesta
 - rukous niiden puolesta, jotka tarvitsevat taluttajaa, saattajaa, tukivälineitä liikkumiseen
 - rukous lähiympäristöön liittyvistä liikuntamahdollisuuksien puolesta
 - rukous vuodenaikoihin liittyvien liikuntamuotojen puolesta
 - rukous paremman jaksamisen puolesta
 - rukous perheen yhteisen ajan puolesta
6. Liikunnallinen Herran Siunaus
7. Liikunnalliset lähetyssanat.
”Lähtekää rauhassa ja palvelkaa Herraa ja lähimmäistänne liikkuen, menkää ja tehkää hyvää jaloillanne ja käsillänne. Herra siunaa sinun lähtösi ja tulosi, nyt ja aina. ”
8. Kulkueessa poistuminen kirkosta
9. Kirkollinen loppuverryttely joko kirkossa tai pihalla
10. Yhteistä liikuntaa, esimerkiksi sauvakävelylenkki/ toiminnallinen rata/ pallopelejä urheilukentällä.
11. Keittolounas seurakuntatalolla (vapaaehtoinen maksu esimerkiksi Yhteisvastuulle)
Paikallisia urheilijoita voidaan kutsua myös puhumaan urheilijan arjesta ja arvomaailmasta.

Lisätietoja ja liikuntakirkkovierailut: Liikuntapappi ja Liikkuva Seurakunta-toimintamallin asiantuntija ja kouluttaja Epsu Helle-Lahti Lähde: Eeva-Liisa Helle-Lahti: Liikuttava seurakunta. Kirjapaja. 2014