

Liikuntavastaavien etätreffit 21.3.2024

Kirsi Kaipainen-Pyykkö





Mielipidekirjoitus: Kaikilla tulee olla mahdollisuus liikkua

- ”Kaikilla tulee olla mahdollisuus liikkua” – Reumaliiton mielipidekirjoitus julkaistu Helsingin Sanomissa 21.3.2024
- Löydät mielipidekirjoituksen täältä: <https://www.hs.fi/mielipide/art-2000010288444.html>
- Löydät uutisen Reumaliiton verkkosivuilta täältä: <https://reumaliitto.fi/ajankohtaista/mielipide-soveltava-liikunta-koskettaa-kaikkia/>

Mielipidekirjoitus on konkreettinen esimerkki liiton tekemästä soveltavan liikunnan vaikuttamistyöstä.



Kysely täysi-ikäisille reuma- tai muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville liikuntatoimintaan liittyen

- Reumaliitto toteuttaa liikuntatoiminnan palvelumuotoilua yhteistyössä LAB-ammattikorkeakoulun kokemus- ja palvelumuotoiluopiskelijan Riina Joen kanssa.
- Saatuja vastauksia hyödynnetään Reumaliiton liikuntatoimintojen kehittämisessä. Kyselyyn vastataan anonyymisti.
- Pyydämme jäsenyhdistyksiä välittämään kyselyä eteenpäin. Voit myös itse vastata kyselyyn, jos olet itse sairastava. **Kysely on avoinna 1.4. asti:**
<https://link.webpolsurveys.com/S/DC29C6A9147CAD6B>

Vastaukset ovat tärkeitä, jotta voimme huomioida itse sairastavien tarpeet kehittämistyössämme.



Liikettä niveliin – kampanja 2.-30.4.

- Kampanja kannustaa liikkumaan itselle mielekkäällä tavalla ja näkemään arjen pienimmätkin liikkumishetket **hyvinvointia edistävänä**.
- Reumaliitto haastaa yhdistyksensä mukaan kampanjaan!
- Lisätietoja kampanjasta yhdistyskirjeessä 3/24 ja täältä: <https://reumaliitto.fi/ajankohtaista/kampanjat-ja-hankkeet/liiketta-niveliin-kampanja/>



Järjestöpäivien Yhdistykset hyvinvoinnin edistäjinä -työpaja

Yhteenveto osasta: Liikuntavinkit jakoon





Yhteenveto: Liikuntavinkit jakoon 1/2

Tehtävänanto 1:

- Osallistujat keskustelivat, **minkälaista liikuntatoimintaa yhdistykset järjestävät** tai ovat joskus järjestäneet.
- Esimerkkeinä säännölliset liikuntaryhmät, yksittäiset liikuntakokeilut, liikuntatapahtumat - ja kampanjat, jäsenistön kannustaminen arkiliikuntaan, jne.
- **Toiminta yhdistyksissä on huiman monipuolista!** Toiminta sisältää mm. 1) erilaisia liikuntaryhmiä, 2) liikunnallisia aktiviteettejä/leikkimielisiä kilpailuja, 3) liikuntakampanjoihin osallistumista, 4) ulkoaktiviteettejä ja retkiä, 5) asiantuntijaluentoja ja jäsenistön aktivointia liikkumiseen 6) uudenlaisia toimintamuotoja, 7) hyvinvointiohjelmia ja 8) yhteistyötä eri toimijoiden kanssa.
- Katso seuraavan dian kooste osallistujien nostoista.

erilaiset yhteistyötahot
linturetkeily kaatumisten ehkäisy otago
pilkkitapahtuma nännikumin heitto kettinginheitto
ilmakivääriammunta ulkokuntosalitapahtuma hiihtäminen
vire-lavis frisbeegolf
kotijumppaohjeet
senioritanssit
mindfulness toimivatestit vetreyttä viikkoon ryhmä
asahi kuminauhajumppa asiantuntijaluennot kotiseutukävelyt
keppijumppa kuntosali geokätköily
liikuntakampanjat taukojumppaa vesiliikunta matalan kynnyksen ryhmä
laavuretket sauvakävely liikutaan toive musaan jooga tuolijumppa
hyvinvointiohjelma ryhmävoimistelu reumatrooppitoiminta mölkky
toimintakyky huomioiden tikanheitto
mediyoga verkossa pyöräilyä ja kahvittelua
leikkimielisiä kilpailuja sisähallikävely talvisin
saappaanheitto jalalla koreasti tapahtum
tapahtumat yhteistyössä



Yhteenveto: Liikuntavinkit jakoon 2/2

Tehtävänanto 2:

- **Osallistujat kirjasivat** kukin vähintään yhden asian, **mitä edellä mainituista heidän yhdistyksensä voisi kokeilla tulevaisuudessa:**
- Leikkimieliset kilpailut, tikanheittoa, lajikokeilut, hallikävely, yhteiset ulkoilut ja ulkopelit, kahvittelua kävelyn lomassa, valokuvasuunnistus, sauvakävely pururadalla, ulkoboccia kesällä, petanque, ulkokuntosali, seini-/marjaretki, kotiseutukävelyt, geokätköily, kuminauhajumppa ja vesiliikunta toivemusiikilla.

Antoisia uusia kokeiluja!



Lisätietoja

Kirsi Kaipainen-Pyykkö
Liikunnan ja terveyden asiantuntija
p. 044 434 15 88
[kirsi.kaipainen-
pyykko@reumaliitto.fi](mailto:kirsi.kaipainen-pyykko@reumaliitto.fi)

Vinkkejä ja tukea yhdistysten
liikuntatoimintaan löydät:
[https://reumaliitto.fi/yhdistyksille/v
inkkejä-toimintaan/hyvinvointi/](https://reumaliitto.fi/yhdistyksille/vinkkejä-toimintaan/hyvinvointi/)

