

# Yhdistykset hyvinvoinnin edistäjinä -työpaja

16.3.2024

---



Järjestöpäivät  
2024

---

# Virkistyskäytännöt työpajassa

- Saa nousta seisomaan ja jaloitella.
- Noustaan taputtaessa seisomaan tai tömistellään jalkoja.
- Tauko sisällytetty työpajaan.
- Tarjolla vettä ja pientä välipalaa.



Järjestöpäivät  
2024



# Sisältö ja aikataulu



- 15.30 Tervetuloa, vetäjien esittelyt ja työpajan sisältö
- 15.40 Tutustuminen ja jakautuminen pienryhmiin
- 15.50 Työpajatyöskentelyä ryhmissä
- 16.50 Hiljainen työskentely
- 17.00 Yhteenveto työpajasta ja ajankohtaiset asiat
- 17.15 Työpaja päättyy - kiitos osallistumisesta!

# Hyvinvointi käsitteenä



- Hyvinvointikäsite viittaa suomenkielessä sekä yksilölliseen että yhteisötason hyvinvointiin
- Hyvinvoinnin osatekijät voidaan jakaa 1) terveyteen, 2) materiaaliseen hyvinvointiin ja 3) koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun.
- Tässä työpajassa hyvinvoinnilla tarkoitetaan kaikkia niitä toimia, joilla yhdistykset voivat edistää toimintaansa osallistuvien terveyttä ja koettua hyvinvointia/elämänlaatua.

Lähde: <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointi-ja-terveyserot/keskeisia-kasitteita>



Järjestöpäivät  
2024

---

# Työpajan tavoitteet

- Saada konkreettisia vinkkejä hyvinvointia edistävään toimintaan yhdistyksissä.
- Päästä ideoimaan toimintaa omaan yhdistykseensä.
- Oppia keskusteluiden ja pohdintojen kautta hyvinvointia edistävästä toiminnasta.





# Reilun käytöksen kymppi

Reumaliitto on yhdenvertainen ja tasa-arvoinen sekä syrjinnästä vapaa järjestö



Järjestöpäivät  
2024

**1.** Yhteinen asiamme on edistää reuma- ja tule-sairaiden asioita. Poliittinen kanta ja uskonnollinen vakaumus ovat kunkin henkilökohtaisia asioita.

**2.** Voimme vitsailla ja tehdä pilaa omista ominaisuuksistamme, toisista emme.



**3.** Hyväksymme erilaisuuden ja vältämme ihmisten ja ihmisryhmien leimaamista. Huomioimme kaikkia diagnosoituvia ja annamme kaikille mahdollisuuden toimia yhdistyksessä.

**4.** Hyväksymme toistemme poikkeavat mielipiteet silloin kun ne eivät loukkaa yksittäisen ihmisen ihmisarvoa. Erimielisyydet sovimme saman tien keskustelemalla.



**5.** Seksuaalinen häirintä ja epäasiallinen käytös ei ole missään tilanteessa hyväksyttävää. Puutemme siihen heti ja annamme sen kohteeksi joutuneelle halutessaan mahdollisuuden puhua kokemuksistaan esimerkiksi yhdistyksen hallituksen jäsenen kanssa.



**6.** Huomioimme kaikki mukana olevat, toivotamme uudet ihmiset tervetulleiksi ja huomioimme, että he pääsevät toimintaan mukaan.



**7.** Ilmoitamme ajoissa, jos emme pysty hoitamaan tehtävää, jonka olemme ottaneet hoitaaksemme.

**8.** Ylläpidämme luottamusta, emme kerro eteenpäin asioita, joista olemme luottamuksellisesti puhuneet.



**9.** Huomioimme sen, että kaikki saavat halutessaan puheenvuoron.

**10.** Toimimme avoimesti ja jaamme tietoa kaikille tietoa tarvitseville.



# Ohjeistus työpajatyöskentelyyn



Työpajatyöskentely toteutetaan omissa pienryhmissä 4 eri pisteellä.

Yhdellä pisteellä aikaa työskentelyyn 15 min.

**Piste 1:** Ympäristön tarkkailu / SANNI

**Piste 2:** Unelmien yhdistystapaaminen / HETA

**Piste 3:** Liikuntavinkit jakoon / KIRSI

**Piste 4:** Shoppailupöytään tutustuminen/taukoryhmä

# Yhdistykset hyvinvoinnin edistäjinä

Työpajan yhteenveto

---



Järjestöpäivät  
2024





# Yhteenveto työpajasta

- Ympäristön tarkkailu
- Unelmien yhdistystapaaminen
- Liikuntavinkit jakoon
- Ideat omaan yhdistykseen vietäväksi

# Yhteenveto: ympäristön tarkkailu

## 1/2



Osallistujat saivat havainnoida ympäristöstään erilaisia hyvinvointia tukevia tekijöitä sekä keskustella niistä oman pienryhmän kesken.

### Millaisia hyvinvointia tukevia asioita osallistujat havaitsivat työpajan tilassa?

- Positiivinen, avoin ja innostava ilmapiiri, iloinen puheensorina, huumori ja nauru
- Turvallinen olo: saa olla omana itsenään
- Tutustuminen uusiin ihmisiin
- Keskustelu ja yhdessä tekeminen: pienryhmät kannustivat keskusteluun
- Mahdollisuus kohtaamisiin sekä kokemusten jakamiseen vertaisten kanssa
- Tarjolla välipalaa ja vettä
- Mahdollisuus taukoihin, tarjolla jumppavälineitä ja -ohjeita
- Tuolit mukavat istua, valoisa ja sopivan lämmin tila

# Yhteenveto: ympäristön tarkkailu

## 2/2



Työpajan seinällä oli näkyvissä Filosofi Esa Saarisén sitaatti:

### ”Mitä tulee paikalle, kun minä tulen paikalle?”

Osallistujat saivat itsenäisesti pohtia asiaa ja halutessaan kirjoittaa jonkin itseensä sopivan asian lapulle sitaatin viereen. Osallistujat nostivat esiin mm. seuraavanlaisia asioita:

- Iloisuutta
- Huumoria
- Lämminhenkisyyttä
- Ideoita
- Ihmisyyttä

**Mitä sinun mukanasí tulee paikalle?**

# 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 aktiviteetteja/leikkimielisiä kilpailuja, 3) liikuntakampanjoihin osallistumista, 4) ulkoaktiviteetteja 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!**

# Yhteenveto: Unelmien yhdistystapaaminen



- Osallistujille oli tarjottu valmiiksi erilaisia ideoita, joista heidän tuli koota itselleen mieluisa "unelmien yhdistystapaaminen".
- Itsenäisen työskentelyn jälkeen jokainen esitteli oman unelmien yhdistystapaamisensa muille ryhmäläisille.
- Havaitsimme, että monilla unelmien yhdistystapaaminen pitäisi sisällään samanlaisia elementtejä. Toisaalta kaikki eivät nauti samanlaisista asioista, eri ihmisille hyvinvointia tuottavat erilaiset asiat. Työpajatyöskentelyssä nousseet teemat on koottu seuraaville dioille.
- Monessa yhdistyksessä kaivataan ideoita tekemiseen. Uudenlaisen toiminnan kokeilu voi herättää innostusta jäsenistössä ja jostain kokeilusta voi parhaimmillaan jäädä pysyvä toimintamuoto. Onkin hyvä kysyä jäsenistöltä, millaiset toimintamuodot heitä kiinnostaisivat.

# Unelmien yhdistystapaaminen pitää sisällään 1/3



## Yhdessäoloa, tutustumista, keskustelua, esim.

- Tutustumisleikki (4), esittelykierros, tutustumista uusiin ihmisiin
- Vapaata keskustelua (7)
- Vertaistukea (8), vaikeidenkin asioiden jakamista vertaisten kanssa
- Positiivisten kokemusten jakamista (8), Naurua (3)
- Hyvinvointivinkkien jakamista (2)
- Tulevan toiminnan suunnittelua yhdessä

## Pientä purtavaa

- Kahvitauko (6), Terveellinen välipala (5), Herkuttelua (6)



# Unelmien yhdistystapaaminen pitää sisällään 2/3



## Liikkumista yhdessä, sisällä tai ulkona

- Uuden liikuntamuodon kokeilu yhdessä (2)
- Yhteinen jumppatuokio (3)
- Tanssia (2), Vire-Lavis
- Retki laavulle (5), Ulkoilua raittiissa ilmassa (2)

## Muuta yhdessä tekemistä

- Uuden taidon opettelu yhdessä (4), talkoot
- Lautapelejä (2)
- Taiteilua yhdessä, Maalaamista (3), Käsitöitä (2), Askartelua
- Kokkaamista yhdessä (3)

# Unelmien yhdistystapaaminen pitää sisällään 3/3



## Osallistujien aktivointia

- Leikkimielistä kisailua (5), Tietovisa (3), Arpajaiset, Bingo (2)

## Kulttuuria, musiikkia

- Retki teatteriin, Vierailu museossa (2)
- Elävää musiikkia (4), Levyraati (4), Laulamista yhdessä (3)

## Uutta tietoa

- Tietoisku tärkeästä aiheesta (4), Asiantuntijan luento jostain hyvinvointiteemasta (2), Reumatologin verkkoluento, keskustelua asiantuntijan luennosta

## Rentoutumista

- Levähdys luonnon helmassa (4), Mielikuvajumppa (2), Ohjattu rentoutus (2)

# Esimerkkejä Unelmien yhdistystapaaminen -työpajan tuotoksista



Järjestöpäivät  
2024



# Ideat omaan yhdistykseen vietäväksi

Lopuksi työpajan osallistujilla oli muutama minuutti hiljaista, itsenäistä työskentelyaikaa.

Osallistujia pyydettiin kirjaamaan muistiin kolme työpajan aikana herännyttä ideaa, jotka he haluavat viedä mukanaan omaan yhdistykseen.



## Näitä aion kokeilla

meidän yhdistyksessä:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



Järjestöpäivät  
2024

# Ajankohtaisia nostoja yhdistyksille

# Omahoitopolku-hanke on hyvinvoinnin asialla

Omahoitopolku tarjoaa reumasairauksia sairastaville tietoa, tukea ja käytännön vinkkejä oman hyvinvoinnin edistämiseen.



## Omahoitopolku

# Omahoitopolku - hankkeen sisältöjä

- Verkkosivut omahoidon tueksi julkaistaan vuonna 2024
- Painettu opas
- Verkkovalmennuksia
- Yhdistykset hyvinvoinnin edistäjinä –tilaisuudet
  - Ylläksellä 14.9.
  - Turussa 9.11.
  - Jyväskylässä 16.11.



Järjestöpäivät  
2024

## Omahoitopolku

# 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 yhdistyskirjeessä 3/2024.



Järjestöpäivät  
2024



# Hyvinvointiin liittyviä vinkkejä yhdistystoimintaan Reumaliiton verkkosivuilla



<https://reumaliitto.fi/yhdistyksille/vinkkeja-toimintaan/hyvinvointi/>



Liity jäseneksi

Lahjoita

Kauppa Ota yhteyttä

Sairastuneille ja läheisille ▾ Osallistuminen ja jäsenyys ▾ Hyödyllistä tietoa ▾ Ajankohtaista ▾ Meistä ▾ Yhdistyksille ▾

Etusivu > Yhdistyksille > Vinkkejä toimintaan

## Vinkkejä toimintaan

Monipuolinen ja aktiivinen toiminta vetää puoleensa ja houkuttelee mukaan! Näiltä sivuilta löydät vinkkejä, ideoita ja toimintamalleja yhdistyksen monipuolisen toiminnan tueksi ja avuksi.



# Kiitos!



 Suomen Reumaliitto ry  
Iso Roobertinkatu 20-22 A  
00120 Helsinki  
Vaihde: (09) 476 155