

Liikuntavastaavien etätreffit

8.10.2024





Etätreffit

Liikuntavastaavien etätreffien tavoitteena on saada yhdistyksen liikuntatoimijana vahvistusta ja tukea oman yhdistyksesi liikuntatoiminnan järjestämiseen. Etätreffeillä kuullaan muiden yhdistyksien liikuntakuulumisia ja saadaan vahvistusta omaan toimintaan.

Etätreffeillä kurkistetaan myös ajankohtaisiin asioihin.

Etätreffit järjestetään 2 x vuodessa, minkä lisäksi kohdennettuja tilaisuuksia eri teemoilla.

Avataan mikrofonit ja mahdollisuuksien mukaan kamera omalla puheenvuorolla.

Kamerat voidaan pitää koko ajan auki yhteisten keskustelujen aikana.



Etätreffien ohjelma

- | | |
|-----------|---|
| Klo 17.30 | Tervetuloa, esittelyt |
| Klo 17.45 | Liikettä ja hyvinvointia iäkkäille reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville -hanke (2024-26) |
| Klo 18.05 | Virkistystauko |
| Klo 18.10 | Rupattelutuokio |
| Klo 18.50 | Ajankohtaiset asiat |



Esittelyt

- Kerro nimi ja yhdistys
- Mikä on itsellesi mieluisin liikkumismuoto?





Liikettä ja hyvinvointia iäkkäille reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville -hanke (2024-26)

- Hankkeessa edistetään yli 65-vuotiaiden itse sairastavien liikkumista ja liikunnan vertaistoimintaa yhdistyksissä.
- Reumaliitto on saanut hankkeeseen avustusta Opetus- ja kulttuuriministeriöltä.



Hankkeen tavoitteet

- Liikuntatoiminnan kehittäminen uuden toimintamallin avulla.
- Sairastavien omaehtoisen ja ohjattuun liikuntaan osallistumisen edistäminen.
- Jäsenyhdistyksien tukeminen kohderyhmän ja liikunnan vapaaehtoisten tavoittamisessa.
- Ohjauksen parantaminen terveydenhuollosta liikuntatoimintaan





Hankkeen ajankohtaiset

Kohderyhmäkysely +65-vuotiaille itse sairastaville.

- Tarkoituksena kartoittaa kohderyhmän toiveita ja tarpeita liikkumiseen liittyen sekä mahdollisia liikkumisen esteitä.
- Kyselyä jaettu 27 yhdistyksen kautta Hallitustreffeillä -24.

Keskustelutilaisuudet itse sairastaville hankkeen sisältöihin liittyen.

- Järjestetään 1-2 jäsenyhdistyksessä vuodenvaihteessa.

Toimintamallin suunnittelu

- Toiminnan pilotointi keväällä -25 jäsenyhdistyksissä.

Ideat liikkeelle -tilaisuus liikunnan vapaaehtoistoimijoille ke 20.11.

- Lisätietoja ja ilmoittautuminen seuraavalla dialla.



Ideat liikkeelle –tilaisuus liikunnan vapaaehtoistoimijoille

Aika ja paikka: Ke 20.11. klo 17-18.30, verkossa.

Kenelle: Yhdistysten liikuntavastaaville ja liikunnan vertaisohjaajille.

Tilaisuudessa:

- Pääset keskustelemaan ja ideoimaan muiden liikunnan vapaaehtoisten kanssa hankkeessa kehitettävää liikuntatoimintaa.
- Kuulet hankkeesta ja kohderyhmäkyselyn tuloksista.
- Saat tietoa, miten sinä ja yhdistyksesi voitte olla mukana pilotoimassa hankkeen liikunnallisia sisältöjä.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: <https://reumaliitto.fi/tapahtumat/ideat-liikkeelle-tilaisuus-liikunnan-vapaaehtoisille/>



Mukaan toimintaan?

- Haluaisiko yhdistyksenne olla mukana edistämässä +65-vuotiaiden liikkumista ja kehittämässä liikuntatoimintaa?
- Kartoitamme kiinnostuneita yhdistyksiä yhteistyöhön hankkeen sisältöjen toteuttamiseen ja testaamiseen liittyen.
- Haemme yhdistyksiä tällä hetkellä liikuntavastaavien rekrytointimateriaalien ja toiminnan pilotointiin kevätkaudella -25.
- Olkaa yhteydessä ja keskustellaan lisää: Kirsi Kaipainen-Pyykkö, kirsi.kaipainen-pyykko@reumaliitto.fi, p 044 434 1588.

Tämä on loistava tilaisuus yhdistykselle yhteistyössä liiton kanssa kehittää liikuntatoimintaa!

Rupattelutuokio

- Mitä haluaisit kysyä muilta liikuntavastaavilta?
- Pohdi hetki itseksesi.





Ajankohtaisia tilaisuuksia

Reumatrooppiohjaajan peruskoulutus ke 6.11. klo 17.30-19, Teams.

- Lisätietoja ja ilmoittautuminen [täältä](#).

Vesiliikunnan ohjaajakoulutus pe 15.11. klo 9.30-14.30, Seinäjoki.

- Lisätietoja ja ilmoittautuminen [täältä](#).

Yhdistykset hyvinvoinnin edistäjinä –tilaisuudet (Omahoitopolku-hanke)

- Turku, la 9.11. klo 11-16 <https://reumaliitto.fi/tapahtumat/yhdistykset-hyvinvoinnin-edistajina-tilaisuus-turku/>
- Jyväskylä, la 16.11. klo 11-16 <https://reumaliitto.fi/tapahtumat/yhdistykset-hyvinvoinnin-edistajina-tilaisuus-jyvaskyla/>
- Innostusta ja uusia ideoita hyvinvointia edistävän toiminnan järjestämiseen omassa yhdistyksessä sekä keskustelua lähialueen muiden yhdistystoimijoiden kanssa!



Yhteystiedot

Kirsi Kaipainen-Pyykkö

Liikunnan ja terveyden asiantuntija

p. 044 434 15 88

[kirsi.kaipainen-
pyykko@reumaliitto.fi](mailto:kirsi.kaipainen-pyykko@reumaliitto.fi)

Vinkkejä toimintaan:

[https://reumaliitto.fi/yhdistyksille/v
inkkejä-toimintaan/hyvinvointi/](https://reumaliitto.fi/yhdistyksille/vinkkejä-toimintaan/hyvinvointi/)