

Liikuntavastaavien etätreffit

21.5.2025





Tilaisuuden ohjelma

Tervetuloa!

Liikuntavastaavan rooli ja työn tukeminen

- Liikuntavastaavan rooli
- Järjestöyhteistyö liikuntavastaavan työn tukemisessa
- Yhteistä keskustelua

Ajankohtaiset asiat ja vinkkejä toimintaan.



Välitämme hyvinvoinniasi



**Yli tunnin mittaisissa
etätilaisuuksissa
pidämme
virkistystauon.**



Hyvinvointi



Tämä tilaisuus sisältää 5 minuutin tauon.

Halutessasi voit jaloitella omatoimisesti myös tilaisuuden aikana.



Liikuntavastaan rooli ja työn tukeminen





Liikuntavastaavan rooli

- Liikuntavastaava on yhdistyksen hallituksen erikseen nimeämä henkilö kyseiseen vapaaehtoisrooliin yhdistyksessä.
- Liikuntavastaavan tehtävänä on koordinoida yhdistyksen liikuntatoimintaa.
- Tehtävät vaihtelevat yhdistyksestä ja liikuntavastaavasta riippuen.
- Liikuntavastaava voi toimia myös vertaisohjaajana yhdistyksessä, jos kiinnostusta ja aikaa riittää.

Liikuntavastaavan työn tukeminen Reumaliitossa



- Reumaliitto tarjoaa uusille liikuntavastaaville perehdytystä vuosittain.
- Liikuntavastaavien etätreffit 2 x vuodessa.
- Teemakohtaisia tapaamisia tarpeiden ja toiveiden mukaan.
- Vuonna 2024 käynnistetty järjestöjen kesken keskustelu mahdollisesta yhteistyöstä tulevaisuudessa liikuntavastaavien työn tukemiseksi.

Liikuntavastaavien työn tukeminen järjestöyhteistyönä



- Soveltava liikunta SoveLi ry tarjonnut aikoinaan koulutusta ja materiaaleja liikuntavastaaville. Toiminta purettu alkuvuodesta 2024.
- Liikuntatieteellinen seura (LTS) koordinoi syksystä 2024 lähtien Soveltavan liikunnan foorumia, jonka yhteisöjäsen Reumaliitto on.
- Allergia, Iho ja Astmaliitto (AIA), Hengityслиitto, Neuroliitto ja Reumaliitto kokenut tarvetta yhteistyölle liikuntavastaavien työn tukemiseksi.
 - Yhteisen keskustelun avaus.
 - Työpaja liikuntavastaaville toteutettu 5/2025.
- Yhteinen keskustelun jatkuu järjestöjen kesken. Mahdollisen hankerahoituksen hakeminen?



Keskustelua





Yhteistä keskustelua

- Kerro, mitä liikuntavastaavan rooliisi kuuluu?
- Minkälaisiin asioihin kaipaisit liitolta tukea roolissa toimimiseen?





Tauko 5 min





Ajankohtaiset asiat



Liikettä ja hyvinvointia +65-vuotiaille –hanke (2024-26)



- Edistetään +65-vuotiaiden sairastavien liikkumista ja kehitetään liikunnan vertaistoimintaa yhdistyksissä.
- Tuetaan jäsenyhdistyksiä uusien vapaaehtoisten tavoittamisessa.
- Verkkosivut löydät [täältä](#).



Hanketta rahoittaa Opetus- ja kulttuuriministeriö (2024-26).



Hanke pähkinäkuoressa

- Edistetään + 65-vuotiaiden sairastavien omaehtoisen liikkumisen mahdollisuuksia ja yhdistysten liikuntatoimintaan osallistumista.
- Tarjotaan uusia toiminnan mahdollisuuksia yhdistyksille. Nämä tarjoavat paremmat mahdollisuudet myös liikunnan vapaaehtoisten tavoittamiseen.
- Tuotettu vinkkejä ja materiaaleja toimintaan:
 - Kertaluontoisen toiminnan järjestämiseen ja
 - Lyhytkestoisen toiminnan järjestämiseen.
- Syksyllä 2025 tulossa materiaalit säännölliseen liikunnan vertaistoimintaan.



Ulkokuntosaleihin tutustuminen

- Tutustu vinkkeihin toiminnan järjestämiseksi:
 - [Tutustutaan ulkokuntosaliin – Vinkit toiminnan järjestämiseen](#)





Kävelytoiminta

- Tutustu vinkkeihin toiminnan järjestämiseksi:
 - [Kävelyn iloa ympäri vuoden – Vinkit toiminnan järjestämiseen](#)
- Lisäksi tuotettu Kävelyrastit.
- Ota yhteyttä Kirsiin, jos haluat kävelyrastit käyttöösi:
kirsi.kaipainen-pyykko@reumaliitto.fi
p. 044 434 15 88.





Liikunnalliset kisailut

- Tutustu vinkkeihin toiminnan järjestämiseksi:
 - [Liikunnalliset kisailut – Vinkit toiminnan järjestämiseen.](#)
- Toimintaa voi toteuttaa:
 - Yksittäisinä lyhyinä liikunnallisina sisältöinä esim. jäsentapaamisissa.
 - Järjestää erillisen kisahetken ja valita mukaan useampia tehtäviä.





Hyvinvointia aktiivisesta arjesta

Uudenlaista
liikuntatoimintaa, jossa
yhdistyy:

- uuden oppiminen
- keskustelut
vertaisten kanssa ja
- liikkuminen.





Hyvinvointia aktiivisesta arjesta – toimintaryhmä +65-vuotiaille

- 4 tapaamista vertaisohjaajan johdolla.
- Yhden tapaamisen kesto 1,5-2h.
- Ohjaajan ei tarvitse olla hyvinvoinnin ammattilainen tai liikunnan ohjauksen osaaja. Riittää, että on kiinnostunut edistämään sairastavien hyvinvointia ja liikkumisen mahdollisuuksia.
- Valmiit materiaalit (sis. kirjalliset materiaalit ohjaajille ja videotallenteita).
 - Tietoa liikkumisesta ja reumasairauksista, liikkumisen hyödyistä, kivusta ja liikkumisesta.
 - Yhteisiä keskustelua ja liikunnallista sisältöä.
- Toiminnan järjestämiseksi tarvitaan tilat, joissa videotallenteiden esittämisen mahdollisuus.

Kiinnostuitko?

Ole yhteydessä:

Kirsi Kaipainen-Pyykkö

Kirsi.kaipainen-pyykko@reumaliitto.fi

p. 044 434 15 88





Reumayhteisö retkeilee syyskuussa

- Kotiseutukävely kutsuu reumayhteisön käynnistämään syksyn toimintakauden kotiseutukävelyillä.
- Kannustamme yhdistyksiä järjestämään syyskuun aikana opastettuja retkiä lähiympäristöönsä.
- Kotiseutukävelyt ovat osa [Euroopan kulttuuriympäristön päiviä](#).
- Osallistumalla yhdistykset saavat [maksuttomia materiaaleja](#).



Ilmoita retkesi mukaan!

Mukana järjestämässä kotiseutukävelyjä?

- Kun järjestät tapahtuman, johon saa osallistua kuka tahansa, ilmoita se [Euroopan kulttuuriympäristöpäivien kalenteriin](#).
- Kun järjestät retken vain oman yhdistyksen väelle, ilmoita se tilastointia varten Reumaliittoon: sini.hirvonen@reumaliitto.fi, p. 044 901 72 32.



Seuraavat etätreffit

- To 25.9. klo 17-18.30
- Lisätietoja ja ilmoittautuminen [täältä](#).



**Palauttavaa
kesäaikaa!**

