

Liikuntavastaavien etätreffit

25.9.2025





Tilaisuuden ohjelma

Tervetuloa!

Liikuntavastaavien/yhdistysten kuulumiset

- Mitä liikuntatoiminnallenne kuuluu?
- Mihin asioihin kaivataan tukea?

Liikunnan ajankohtaisia asioita.





Toimintatapoja tässä tilaisuudessa



Kamera

- Pidä kamera auki tapaamisen ja etenkin oman puheenvuorosi aikana, mikäli mahdollista.



Mikrofoni

- Pidä mikrofoni suljettuna silloin, kun et ole puheenvuorossa.



Nosta

- Kannustamme aktiiviseen keskusteluun! Pyydä puheenvuoroa nostamalla käsi pyynnön merkiksi.



Keskustelu

- Halutessasi voit hyödyntää myös chattia keskusteluun ja kysymyksiin.

Välitämme hyvinvoinniasi



**Yli tunnin mittaisissa
etätilaisuuksissa
pidämme
virkistystauon.**



Hyvinvointi



Tämä tilaisuus sisältää noin 5 minuutin virkistäytymisen: Vire-Lavis.

Halutessasi voit jaloitella omatoimisesti myös tilaisuuden aikana.



**Mitä liikuntatoiminnallenne kuuluu?
Mihin asioihin kaivataan tukea?**





Virkistystauko





Ajankohtaiset liikunta-asiat





Liikettä ja hyvinvointia +65 –vuotiaille

Toiminnassa:

- Edistetään kohderyhmän liikkumista
- Kehitetään liikunnan vertaistoimintaa
- Tuetaan yhdistyksiä kohderyhmän ja vapaaehtoisten tavoittamisessa
- Edistetään osallisuutta, liikunnan yhdenvertaisuutta ja elämänlaatua

Rahoittajana Opetus- ja kulttuuriministeriö (2024-26)





Toiminnan mahdollisuudet

Liikettä ja hyvinvointia +65-vuotiaille toiminta tarjoaa monipuolisia toimintamahdollisuuksia yhdistyksille, [tutustu täältä](#).

- Vinkkejä toiminnan järjestämiseen:
 - Kävelyn iloa ympäri vuoden (sis. kävelyrastit)
 - Tutustutaan ulkokuntosaliin
 - Liikunnalliset kisailut
- Hyvinvointia aktiivisesta arjesta –toimintaryhmä
- Säännöllisen ryhmätoiminnan malli



Vinkkejä toiminnan järjestämiseen

Kävelytoiminnan materiaaleista saa vinkkejä toimintaan myös talvikaudelle:

- Sisäliikuntahallit
- Kauppakeskuskävelyt

Kävelyrasteja voi hyödyntää sisätiloissakin.

Liikunnalliset kisailut loistava numero jäsentapaamiseen, poimi mukaan yksi tai useampi aktiviteetti!

- Ilmapallon pomputtelu on helppo järjestää ja hauskaa! Voi toteuttaa istuen tai seisten.





Uutta lyhytkestoista liikuntatoimintaa





Hyvinvointia aktiivisesta arjesta

- Tarjoaa yhdistyksille mahdollisuuden kokeilla uudenlaista, lyhytkestoisempaa liikuntatoimintaa, jolla tavoittaa kohderyhmää ja uusia vapaaehtoistoimijoita.
- Ryhmä tapaa vertaisohjaajan/-jien johdolla 4 kertaa.
- Yhden tapaamisen kesto noin 1,5-2h.
- Vertaisohjaajan ei tarvitse olla hyvinvoinnin ammattilainen tai liikunnanohjauksen osaaja.
- Kokemus ryhmänohjauksesta suositeltavaa.



**Tule mukaan
Hyvinvointia
aktiivisesta
arjesta
-ryhmään!**





Tapaamisten teemat

- Kerta 1. Tutustuen liikkeelle
- Kerta 2. Oman näköistä arkea
- Kerta 3. Työkaluja omaan arkeen
- Kerta 4. Yhdessä liikkeelle (ryhmän itse suunnittelemaa toimintaa)



Ota toimintaryhmä kokeiluun!

Uuden toiminnan kokeileminen kannattaa. Se tarjoaa uutta yhdistykselle ja jäsenistölle, mutta myös mahdollisuuden tavoittaa uusia osallistujia.

Yhdistys saa:

- Markkinointipohjat toiminnasta viestimiseen.
- Kirjallisen ohjausmateriaalin ja videotallenteet.
- Muistiinpanovälineet osallistujille.

Ohjaajat suosittelevat
ryhmän ohjaamista
vertaisohjaajille!



Mitä otat mukaan Hyvinvointia aktiivisesta arjesta ryhmästä omaan arkeesi?

"Kävely, tuolitanssi virelavis, istumisen jaksottaminen"

"Liike on yhä edelleen lääkettä!"

"Mieli on parempi, en pelkää aloittaa uutta liikuntaa."

"Kiinnitän liikuskellessani kotona siihen, mitä lihasta/taitoa voisin harjoittaa, ettei kaiken liikunnan tarvitse olla harjoitus"



Säännöllinen +65 liikuntatoiminta

8 tapaamisen valmis materiaali vertaisohjaajille.

Sisältää muun muassa:

- Tietoa liikunnan turvallisuudesta
- Muistiystävällisestä liikuntatoiminnasta
- Ohjeet toimintaan ja soveltamiseen
- Valmiit harjoitusohjelmat.

Valmistumassa syksyllä 2025!



Esimerkki materiaalista: Alaraajat/keskivartalo



1.



2.



Liikettä ja hyvinvointia +65-vuotiaille ohjaajakoulutukset



Maksuttomat koulutukset käynnistyvät marraskuussa.

- Kuopio la 8.11. Lue lisää ja ilmoittaudu viim. 21.10. [täältä](#).
- Tampere la 22.11. Lue lisää ja ilmoittaudu viim. 4.11. [täältä](#).

Koulutukset tarkoitettu liikunnan vertaisohjaajille tai ohjauksesta kiinnostuneille.

Tietoa koulutuksesta saa jakaa vapaasti eteenpäin 😊





Vinkkejä toimintaan sivusto uudistettu

- Sivustolta löytyy nyt erikseen verkkosivut Yhdistysten liikuntatoiminta ja Yhdistykset hyvinvoinnin edistäjinä.
- Löydät sivuilta monipuolisesti tietoa, tukea ja materiaaleja liikunta- ja hyvinvointitoiminnan tueksi.

Tutustu ja innostu!

- Pääset Vinkkejä toimintaan sivustolle [täältä](#).
- Pääset Yhdistysten liikuntatoiminta sivustolle suoraan [tästä](#).

Vapaaehtoinen oman hyvinvoinnin polulla -tilaisuus

To 27.11. klo 16.30-18.30

- Tilaisuus on suunnattu Reumaliitossa ja jäsenyhdistyksissä vapaaehtoisina toimiville henkilöille.
- Lisätiedot ja ilmoittautuminen myöhemmin [täältä](#).
- Infoamme lisää myös Yhdistyskirjeessä.

Järjestäjänä Omahoitopolku-hanke.





Liikunnan yhdenvertaisuus Hallitustreffeillä syksyllä 2025

- Yhdenvertaisuus on yksi Reumaliiton arvoista ja vuositeema 2024-26.
- Teema esillä Hallitustreffeillä (10 tilaisuutta) elo-syyskuu 2025.

Viesti ja sisällöt:

- Kaikilla on oikeus osallistua yhdenvertaisesti yhteiskunnan tarjoamiin palveluihin, mukaan lukien liikunta ja urheilu – riippumatta toimintakyvystä tai vammasta.
- Konkreettisia esimerkkejä yhdistystoimijoille liikunnan yhdenvertaisuuden huomioimiseksi ja edistämiseksi.

Tutustu materiaaliin [täältä](#).



Tulossa keväällä 2026

- Liikuntavastaavien perehdytys
- Liikettä ja hyvinvointia ohjaajakoulutukset eri paikkakunnilla
- Liikuntavastaavien etätreffit
- Liikettä niveliin –kampanja 1.-30.4.



Kuva: John Spalst / www.unsplash.com



Yhteystiedot

Kirsi Kaipainen-Pyykkö

Liikunnan ja terveyden asiantuntija /
Suomen Reumaliitto

Puh: 044 434 1588

E-mail:

kirsi.kaipainen-pyykko@reumaliitto.fi

