

Hyvinvointia aktiivisesta arjesta

Hallitustreffit 2025





Hyvinvointi



**Esittelyssä uusi
toimintamalli:**

Hyvinvointia
aktiivisesta
arjesta!



Liikettä ja hyvinvointia +65-vuotiaille





Liikettä ja hyvinvointia +65 –vuotiaille

Toiminnassa:

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

Rahoittajana Opetus ja kulttuuriministeriö (2024-26)





Ei perinteinen liikuntaryhmä





**Liikunnallisen sisällön ohella
toiminnassa punaisena lankana kulkee
vertaistuki, yhteiset keskustelut ja yhteisöllisyys.**





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.





**Tervetuloa tutustumaan Hyvinvointia
aktiivisesta arjesta toimintaryhmään!**





Tapaamisten teemat

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



Tutustuen liikkeelle





Oman näköistä arkea





Merkitykselliset asiat arjessani

Pohdi:

- Mitä itsellesi merkityksellisiä asioita liikkuminen on mahdollistamassa omassa arjessasi?





Työkaluja omaan arkeen



Työkaluja omaan arkeen

- Reumasairauksissa mukana kulkee usein kipu.
- Katsotaan seuraavaksi yhteistyössä psykofyysisen fysioterapeutin Ida Salon kanssa tehty videotallenne.
- Tallenteella Ida kertoo, miten omaa hyvinvointiasi voi tukea arjessa – myös kivun tai väsymyksen keskellä.
- **Hallitustreffeillä esitetty tallenne on käytettävissä vain ryhmätoiminnassa, yhdistys saa materiaalit liitosta.**



Reumaliitto

Voimavaroja arkeen aktiivisuudesta ja hermoston rauhottamisesta

Psykofyysinen fysioterapeutti
Ida Salo





Tänään kokeillaan Vire-Lavista!

Vire-Lavis on tanssia tuolia apuna käyttäen.

Seuraavat harjoitteet tehdään kaikki istuen.

Ota tilaa, jotta voit vapaasti liikuttaa käsiä ja jalkojasi.

Hallitustreffeillä esitetty tallenne on käytettävissä vain ryhmätoiminnassa, yhdistys saa materiaalit liitosta.





**Kiitä itseäsi,
teit juuri hyvinvointiteon!**





Poimintoja palautteista

- Piloteissa yhteensä 9 osallistujaa (vastaukset 8 osallistujalta)
- Suosittelevuindeksi 75 (erinomainen)
- Vastasiko toiminnan sisällöt odotuksiasi?
 - Kyllä 56% (n=5)
 - Ylitti odotukseni 33% (n=3)
- Kaikki kokivat keskustelut antoisina ja oppineensa uutta reumasairauksista ja liikkumisesta.
- Osallistuminen kannusti kaikkia liikkumaan omassa arjessa.



Mikä oli ryhmässä parasta?

"Vertaistuki, hyväntuuliset osallistujat sairauksista huolimatta. Ymmärrys toisia kohtaan".





”Tämä oli kiva hyvänmielen juttu”





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!



Yhteystiedot

Kirsi Kaipainen-Pyykkö

Liikunnan ja terveyden asiantuntija /
Suomen Reumaliitto

Puh: 044 434 1588

E-mail:

kirsi.kaipainen-pyykko@reumaliitto.fi

