

Tehtävänkuvauk

Hallitustreffeillä 2025 pienryhmissä tehtyjen roolikohtaisten tehtävänkuvauksen kooste.

Koosteet yhdeksän tilaisuuden pienryhmien tuotoksista. Suluissa mainintojen määrä.

Rooli: **Liikuntavastaava**

1. Mitä tehtäviä rooliin kuuluu?

- Tapahtuman suunnittelu ja toteutus (x7)
- Viestintä ja tiedotus (x4)
- Liikunnan vaikutukset ja tarpeet
- Osallistuminen hallituksen työskentelyyn
- Etsiä uusia innostavia toimia
- Liikunta-avustusten hakeminen
- Tavoittaakseen jäsenet
- Turvallisuudesta huolehtiminen
- Esimerkkinä toimiminen
- Vertaistuen läsnäolo
- Vertaisohjaajana toimiminen

2. Kuinka paljon aikaa roolin hoitaminen vie?

Noin 1 kertaa / tuntia / iltaa kuukaudessa vaihtelevasti

Noin 2 tuntia kuukaudessa (x2)

Kokouksia noin 1 x kk. 1-10 kokoontumista.

Noin 2-3 kertaa / tuntia / iltaa viikossa

Noin 2-4 tuntia viikossa

Noin 4 kertaa viikossa

3. Mitä tukea on tarjolla: Kuka perehdyttää, neuvoo ja auttaa? Mitä materiaaleja, verkostoja ja muita tukimuotoja on olemassa?

- Reumaliitto, koulutukset, Teams -palaverit (x3)
- Reumaliiton sivustot, materiaalit (x2)
- Kunta (x2)
- YouTube (x2)
- Ei ole perehdyttäjää (x2)
- Hallitus
- Entinen liikuntavastaava
- Toiset liikuntavastaavat

- Itseopiskelu
- Tietoa toisista yhdistyksistä
- Entiset toimijat
- Hyvinvointialue
- Eri järjestöt
- Google
- Teams palaverit
- Fysioterapeutti

4. Mitä roolissa voi oppia ja saada itselleen?

- Hyvä mieli (x2)
- Liikuntaa itselle (x2)
- Itse kehittyä tehtävässä (x2)
- Meitä vapaaehtoisia tarvitaan
- Ryhmässä oppii
- Saa onnistumisia ja pettymyksiä
- Vuorovaikutus antaa molemmiin puolin
- Asioiden jäsentely ja aikataulutus
- Oppii tuntemaan jäsenistön
- Suunnitelmallisuus
- Kokonaisuuksien ymmärtäminen
- Itsevarmuutta
- Vertaistukea
- Ystäviä
- On monenlaisia liikkujia ja liikuntamuotoja myös liikuntarajoitteisille
- Yhteistyö ulkopuolisten ohjaajien kanssa

5. Miksi tämä rooli on tärkeä? Mitä sitä tehdessä pääsee edistämään?

- Edistää terveyttä, liike on lääke (x3)
- Innostaa jäsenistön liikkumaan (x3)
- Lisää tietoa (x2)
- Hyvä mieli kun osallistujat antavat hyvää palautetta
- Tuntee tekevän hyvää toisille
- Osallisuutta
- Pitäisi olla myös budjetissa määritelty rahaa
- Vertaistukea

- Vierivä kivi ei sammaloidu
- Edistää yhteisöllisyyttä
- Kaikkien mahdollisuus tulla kuulluksi

6. Mistä tässä roolissa pääsee innostumaan?

- Ihmisistä, uusia ystäviä (x3)
- Tärkeä tehtävä innostaa
- Suora palaute jäsenistöltä
- Ihmiset jaksaa osallistua
- Kannetaan huolta toisista
- Oma kuntokin nousee, mukavassa seurassa
- Kokee itsensä tarpeelliseksi
- Porukka innostuu yhdessä tekemisestä
- Jäsenten toimintakyvyn säilyminen / parantuminen
- Verkostoituminen ja yhteistyö