

Liikuntavastaavien etätreffit

Kirsi Kaipainen-Pyykkö





Tilaisuuden ohjelma

Tervetuloa!

- **Liikunta- ja hyvinvointikysely vuodesta 2025**
- **Liikuntavastaavien/yhdistysten kuulumiset**
- **Ajankohtaiset asiat**





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 hyvinvoinnistasasi



**Yli tunnin mittaisissa
etätilaisuuksissa
pidämme
virkistystauon.**



Hyvinvointi



Tämä tilaisuus sisältää 5 minuutin tauon.

Halutessasi voit jaloitella omatoimisesti myös tilaisuuden aikana.



Liikunta- ja hyvinvointikysely 2025





Liikunta- ja hyvinvointikysely

- Kysely toteutetaan vuoden vaihteessa ja sen avulla kerätään tietoa yhdistyksien liikunta- ja hyvinvointitoiminnasta.
- Kyselyn tuloksia käytetään raportointiin sekä kehittämis- ja vaikuttamistyöhön.
- Lisäksi Reumaliitto raportoi ja maksaa Gramexille ja Teostolle jäsenyhdistysten puolesta musiikin käytöstä toiminnassa saatujen tietojen pohjalta.
- Vuoden 2025 **kysely oli avoinna marraskuusta – 19.1.2026 asti.**
- **Vastauksia saatiin 69 yhdistyksestä vastausprosentin olleen näin 57% kaikista jäsenyhdistyksistä.**



Liikuntaryhmien ja liikkuen lukumäärä

- Yhdistyksissä toimi yhteensä 377 liikuntaryhmää, joissa liikkui arviolta 2966 liikkujaa viikossa.





Yhdistysten järjestämä liikuntatoiminta

Yhdistyksen omissa nimissä toteutettua liikuntatoimintaa 87% (n=59)

Yhteistyössä järjestettyä:

- Kunnan kanssa 28% (n=19)
- Toisen yhdistyksen (esim. hengitys- tai sydänyhdistys) 28% (n=19)
- Toisen reuma- tai tulesyhdistyksen kanssa 4% (n=3)
- Muu yhteistyötaho 24% (n=16), avoimissa vastauksissa esim. kansalaisopistot ja ammattikorkeakoulut, hyvinvointialue ja yksityiset kuntosalit.



Top 3 liikuntalajit

**Liikkujien määrä lajeittain, liikkujaa /
viikko:**

1. Vesiliikunta 1237 liikkujaa / vko
2. Kuntosali 512
3. Tuolijumppa 383





Lisäksi yhdistyksissä järjestettiin

Edellä mainittujen lisäksi järjestettiin muun muassa:

- Erilaisia salijumppia
- Peliryhmiä (mm. boccia, keilaus)
- Kävelyretkiä ja -ryhmiä
- Asahia
- Joogaa
- Pilatesta
- Tanssia ja Vire-lavista
- Mukana myös esimerkiksi padelia, reumabalettia, barrea.





Uudet hyvinvointia edistävät toiminnot

Oletteko järjestäneet vuoden 2025 aikana yhdistyksessänne jotakin UUTTA hyvinvointia edistävää toimintaa?

- Kyllä: 37 vastaajaa
- Ei: 29 vastaajaa
- En osaa sanoa: 3 vastaajaa

Uudet toiminnot olivat esimerkiksi uusia liikuntaryhmiä tai lajikokeiluita, hyvinvointi-iltoja, luentoja sekä ulkoilu- ja retkitoimintaa.

Jäsenistön terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen



- Yhdistysten toiminta tukee fyysistä toimintakykyä säännöllisen ja soveltavan liikunnan avulla, edistää psyykkistä jaksamista, tukee mielialaa ja lisää sosiaalista hyvinvointia.
- Yhteisöllisyys, vertaistuki ja mahdollisuus tavata muita samassa tilanteessa olevia koetaan erittäin merkityksellisiksi.
- Lisäksi luennot ja asiantuntijavierailut lisäävät tietoa tärkeistä aiheista.



Liikuntatoiminnan kehitys 2021-2025

Reumaliiton jäsenyhdistysten liikuntatoiminta	2021	2022	2023	2024	2025
Kyselyyn vastanneiden yhdistysten määrä ja vastausprosentti	77 (<u>56%</u>)	63 (<u>47%</u>)	79 (<u>61%</u>)	77 (<u>63%</u>)	69 (<u>57%</u>)
Yhdistykset, joissa omia liikuntaryhmiä	70	57	65	68	64
Liikuntaryhmien lukumäärä viikossa	207	239	344	459	377
Viikoittaiset liikkujamäärät ryhmissä	2525	2585	2884	2820	2966
Liikuntaryhmien ohjaajia, yhteensä	210	204	263	235	232
- liikuntavastaavat	59	64	74	63	53
- muut vapaaehtoistoimijat	54	60	86	70	62
- ulkopuoliset ammattilaiset	97	80	103	102	117

Taulukko: Yhteenveto yhdistysten liikuntatoiminnan määristä vuosina 2021-2025



Liikuntatoimintaa haastaa

Muutamit yhdistykset nostivat esille seuraavia haasteita:

- Toimijoiden puute
- Tilojen maksullisuus, ohjaajien korkeammat kustannukset
- Osallistujien saaminen mukaan toimintaan ja ryhmän kokoaminen
- Jäsenten korkea ikä – kaivataan kohderyhmälle soveltuvia liikuntamuotoja

Kaiken kaikkiaan liikuntatoiminta voi kuitenkin hyvin!



Yhteenvetoa kyselystä

- Liikuntatoiminta on **monipuolista ja tärkeää** osa yhdistysten toimintaa
- Säännöllisten ryhmien lisäksi yhdistyksissä järjestetään liikuntatapahtumia ja hyvinvointipäiviä, osallistutaan liikuntakampanjoihin, järjestetään retkiä ja taukoliikuntaa
- **Yhteistyötä tehdään** erityisesti muiden yhdistysten kanssa ja tämä on myös keino tavoittaa osallistujia.
- Liikuntatoiminta **koetaan antoisaksi ja se tuo yhdistykseen myös yhteisöllisyyttä**, ohjaajat saavat kiitosta.



Keskustelua





Tauko



Reumaviikon ideointi-iltapäivä: Liikunnan yhdenvertaisuus



- Reumaviikko vietetään 10.–17.10.2026 teemalla **liikunnan yhdenvertaisuus**.
- Kutsumme vapaaehtoistoimijat mukaan ideoimaan viikon sisältöjä.
- **Ideointi-iltapäivä to 12.3. klo 14-15 (Teams)**
- Lisätietoja ja ilmoittautumiset viim. 11.3 [täältä](#).
- Mukaan mahtuu 15 osallistujaa.





HYTE-työryhmä – haku auki!

- Reumaliiton hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työryhmä hakee uusia jäseniä.





HYTE-työryhmän toiminta

- Ryhmän toiminta on käynnistetty 2023.
- Työryhmän tarkoituksena on Reumaliiton ja sen jäsenyhdistyksien terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen toiminnan vahvistaminen ja liikuntatoimintojen kehittäminen.
- Kaudella 2023-2025 HYTE-työryhmässä on käsitelty esimerkiksi liitossa olevia hankkeita ja kuultu ryhmän jäsenten ajatuksia.

Ryhmän toiminnan avulla huomioidaan yhdistyksiltä nousseet tarpeet ja toiveet kehittämistyössä.



HYTE-työryhmän jäseneksi voivat hakea kaikki kiinnostuneet yhdistystoimijat.

Jäsenyys ryhmässä ei edellytä luottamustoimea tai nimettyä roolia yhdistyksessä.





Miksi mukana oleminen kannattaa?

- **Vaikuttamaan** siihen, millaista tukea, koulutusta ja materiaaleja Reumaliitto tarjoaa jäsenyhdistyksille, erityisesti liikuntatoiminnan saralla.
- Edustamaan ja **tuomaan esiin** oman yhdistyksesi kaltaisten yhdistysten **tarpeita ja näkemyksiä**.
- **Jakamaan kokemuksia ja hyviä käytäntöjä**.
- **Kehittämään terveyttä ja hyvinvointia edistävää toimintaa** yhdessä muiden vapaaehtoisten kanssa.



Kiinnostuitko? – Hae mukaan!

- Oletko kiinnostunut tästä vapaaehtoistehtävästä, jossa pääsee mukaan vaikuttamaan ja kehittämään toimintaa?
- **Haku on auki 10.3. asti.**

Lisätietoja ja hakuohjeet löydät täältä:

<https://reumaliitto.fi/yhdistyksille/vinkkeja-toimintaan/hyvinvointi/#HYTE>

Lisätietoja: kirsi.kaipainen-pyykko@reumaliitto.fi, p. 044 434 15 88 (poissa 13.–22.2.) TAI heta.rissanen@reumaliitto.fi

Viestiä saa välittää myös eteenpäin!

Liikettä ja hyvinvointia +65-vuotiaille ohjaajakoulutukset



Kevään tulevat koulutukset:

- Oulu 16.4. ilmoittautuminen päättyy 30.3. [Lisätietoja täältä.](#)
- Rovaniemi 17.4. ilmoittautuminen päättyy 30.3. [Lisätietoja täältä.](#)

Lisätietoja: reumaliitto.fi/tapahtumakalenteri

Koulutukset ovat maksuttomia ja avoimia kaikille kiinnostuneille.





Liikettä niveliin -kampanja

- Reumaliiton Liikettä niveliin –kampanjaa vietetään 1.–30.4.



*Liikettä
niveliin*



Liikettä niveliin-kampanja

- Kampanja kannustaa liikkumaan itselle mielekkäällä tavalla ja näkemään pienimmätkin liikkumishetket arjessa **hyvinvointia edistävänä**.
- Kyse voi olla kauppaan kävelemisestä, lumien kolaamisesta, siivoamisesta, kehonhuollosta tai ohjattuun liikuntaan osallistumisesta: **kaikki liike lasketaan!**
- Kampanjan avulla voidaan edistää yhdessä reumasairauksia sairastavien liikunnan yhdenvertaisuutta ja vahvistaa viestiä liikkumisen merkityksestä.
- Luo mahdollisuuksia liikkumiselle, mutta myös yhteisöllisyydelle.



Huhtikuun tilaisuudet





Liikettä niveliin -aloituswebinaari

- **Liikettä niveliin -kampanjan aloituswebinaari tarjoaa vinkkejä arjen liikkumiseen ja hyvinvoinnin tukemiseen.**
- Pienikin liike on merkityksellistä – mikä on sinun tapasi lisätä liikettä päiviin?
- Ohjelmassa myös yhteistä liikkumista!

Tilaisuus on **avoin kaikille**. Yhdistyksiä pyydetään välittämään tietoa eteenpäin omissa kanavissaan.

Aika: Ke 1.4. klo 17-18

Paikka: Teams

Lisätietoja [tapahtumakalenterista](#).



*Liikettä
niveliin*

Liikkeelle yhdessä -hyvinvointi-ilta

- Omahoitopolku-hankkeessa on tuotettu yhdistyksille suunnattuja, valmiita ohjausmateriaaleja kertaluonteisten hyvinvointia tukevien tilaisuuksien järjestämiseen.
- Tule tutustumaan ja käytännössä kokeilemaan mistä on kyse:
Liikkeelle yhdessä -hyvinvointi-illan demo Teamsissa 16.4. klo 16.30-18.30.
- Lisätietoja [tapahtumakalenterista](#).



Muistiystävällisyys liikuntatoiminnassa – webinaari ke 29.4. klo 16.30-18



- Tiedätkö, miten liikkuminen tukee aivoterveyttä ja muistia? Entä, miten tunnistaa ja huomioida ryhmässä osallistuja, jolla ilmenee muistipulmia tai muita muistisairauden oireita?
- Tervetuloa kuulemaan lisää Reumaliiton ja Muistiliiton yhteistyössä järjestämään webinaariin!

Aika: Ke 29.4. klo 16.30-18

Paikka: Teams

Lisätietoja [tapahtumakalenterista](#).



Oletteko mukana?

- Kampanjaan osallistuvien ja osallistumisesta liitolle raportoivien yhdistysten kesken arvotaan toukokuussa **200 euron arvoinen palkinto**.
- Palkinnolla tuetaan voittanutta yhdistystä liikuntatoiminnassa/liikuntatoiminnan toteuttamisessa.
- Kampanjasivut löydät [täältä](#).





Kotiseutukävelyt



Euroopan kulttuuriympäristö -päivät

- Taustalla Euroopan neuvoston ja Euroopan komission ohjelma ”European Heritage Days”
- Suomessa koordinoivat ympäristöministeriö ja Suomen Kotiseutuliitto
- Euroopan laajin yleisötapahhtumien ja tempausten kokonaisuus, tuhansia tilaisuuksia vuosittain
- Syyskuu on päätapahhtumakuukausi
- Lisää [Kulttuuriympäristöpäivien sivuilla](#)





Reumaliitto mukana vuodesta 2021

- Mukaan voi tulla yksityishenkilö, yhdistys, kunta, museo, yritys
- Osallistuminen on maksutonta ja avointa - sekä järjestäjille että osallistujille!



Mitä on kulttuuriympäristö ja miksi se on tärkeää?

- Jokaisen ihmisen jokapäiväinen lähiympäristö, kuten maisemat ja rakennukset
- Ihmiset arvostavat ja suojelevat sellaista, joka on heille tuttua ja tuntuu omalta
- Ihmiset voivat hyvin ympäristössä, joka on hyvin hoidettu
- Kaksisuuntainen vaikutus: ihmiset arvostavat ympäristöään → ihmiset voivat paremmin → ihmiset hoitavat ympäristöään
- Kulttuuriympäristöpäivät tekevät lähiympäristöä tutuksi





Miten se liittyy reumayhdistykseen?

- Kotiseutukävely vie huomion ympäristöön
 - Terveydelle tärkeä liike tulee "huomaamatta"
 - Mieli virkistyy uusista näkökulmista
 - Innostus omatoimiseen retkeilyyn





Miksi juuri kotiseutukävelyt?

- Kävelyretki sopii reumayhteisön toimintaan luontevasti
- Valmis toimintaidea syyskauden avaukseen
- Taustalla tuki: mahdollisuus näkyvyyteen paikallisesti ja jopa Euroopan laajuisesti
- Yhteistyön mahdollisuudet: paikalliset kotiseutuseurat, kaupunginosa-yhdistykset, seurantalot, paikallismuseot...



Vuositeema 2026 on "Vaalimisen arvoiset"

Teemaa saa
halutessaan
hyödyntää ja tutustua
erityisesti
uhanalaiseen
kulttuuriperintöön,
mutta tapahtuman voi
järjestää myös mistä
tahansa
kulttuuriympäristöön
liittyvästä.



Miten käytännössä mukaan

- Järjestä oma kotiseutukävely syyskuulle 2026
- Ilmoita se mukaan, kaksi tapaa:
 - Kaikille avoin: ilmoita [suoraan kulttuuriympäristöpäivien kalenteriin](#) → siirtyy koko Suomen ja Euroopan kalentereihin
 - Omille jäsenille: ilmoita Sinille sini.hirvonen@reumaliitto.fi → siirtyy Reumaliiton verkkosivuille
- Kerro jälkikäteen osallistujamäärä ja halutessasi tunnelmia Sinille





Hyödynnä tuki

- Tarjolla ennakoon: markkinointikuvat, julistepohjat, vinkit tiedotteeseen
- Tarjolla retkipäivään esim. liput, lippunauhat, ilmapallot
- [Katso ja tilaa Kotiseutuliiton sivuilla](#)





Ohjeet ja lisätiedot

- Reumaliiton verkkosivut:
Yhdistyksille-osio
- [Vinkkejä toimintaan](#)
- [Kulttuuriympäristöpäivien verkkosivu](#) /
[Kotiseutuliitto](#)



Yhteystiedot

Kirsi Kaipainen-Pyykkö

Liikunnan ja terveyden asiantuntija /
Suomen Reumaliitto

Puh: 044 434 1588

E-mail:

kirsi.kaipainen-pyykko@reumaliitto.fi

Tietoa ja vinkkejä liikuntatoiminnan
tueksi löydät [täältä](#).

