Tutustutaan Jumppasaliin!

Hallitustreffit 2026

Mikä Jumppasali?

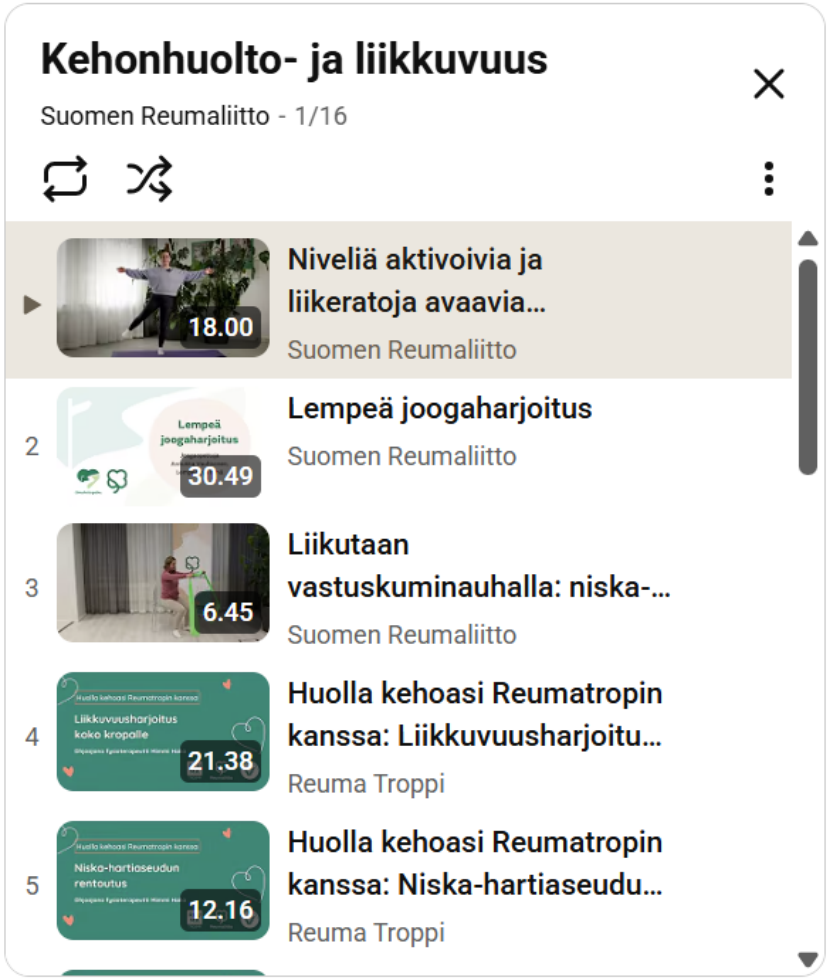
- **Reumaliitolla on oma YouTube-kanava**, josta löytyy erilaisia videotallenteita, kuten luentoja.
- Reumaliiton YouTube-kanavalta löytyy erikseen myös **Jumppasali-niminen soittolista**.
- Jumppasali-soittolistalta löytyy **useita erilaisia rentoutus- ja liikuntavideoita.**

YouTube = Internetistä löytyvä videopalvelu, jossa voi katsella erilaisia videoita maksutta tietokoneella, tabletilla tai puhelimella.

Soittolista = Oma sivu, jolle on koottu videoita teemoittain.

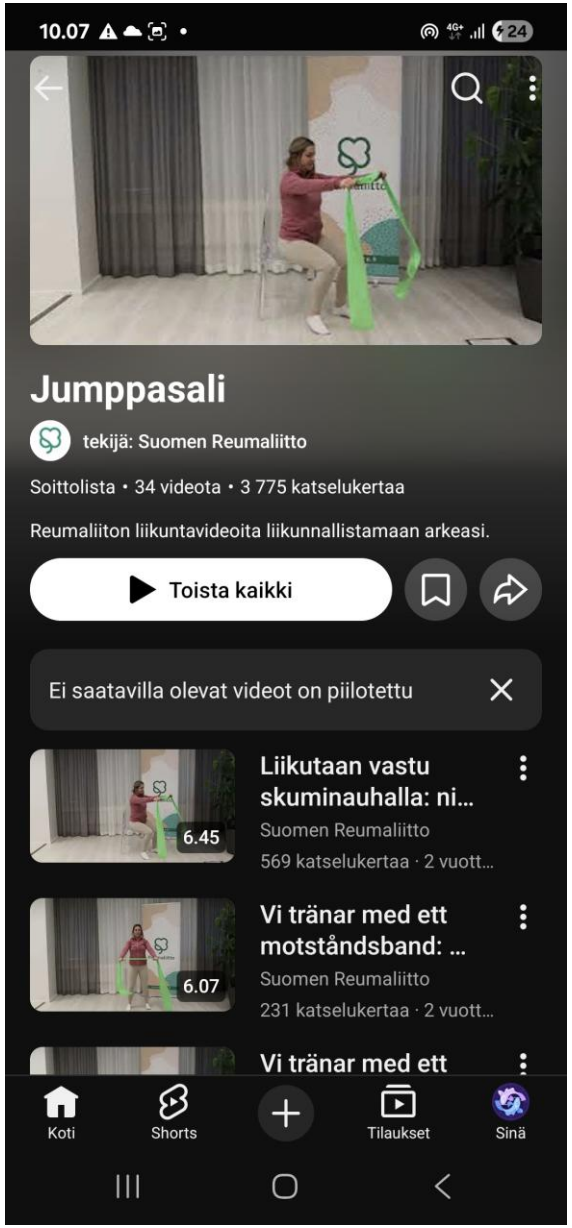
Jumppasalin videot teemoittain

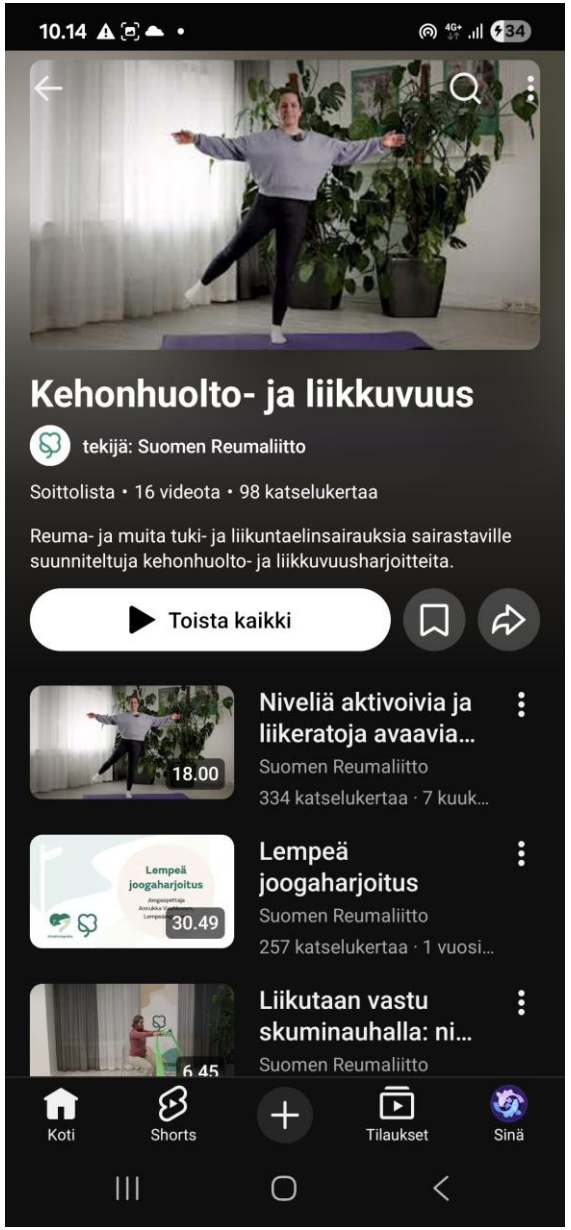
- Jumppasali-soittolistalta löytyy Reumaliiton tuottamat liikunta- ja rentoutusvideot.
- Tämän lisäksi videot on jaettu myös teemoittain omille soittolistoille.
- Oikealla esimerkki **Kehonhuolto- ja liikkuvuus -soittolistan** näkymästä
  - Teemoittain lajitellut videot helpottavat sopivan videon löytämistä.
  - Videon yhteydestä löytyy lyhyt kirjallinen kuvaus sen sisällöstä ja kesto.



Näkymä puhelimella

- Vasemmalla näkymä Jumppasalista.
- Oikealla näkymä Kehonhuolto- ja liikkuvuus soittolistasta.





Kuka voi hyödyntää videoita ja miten?

- Videot ovat **maksutta kaikkien vapaasti hyödynnettävissä** – yhdistysten ja yksittäisten henkilöiden.
- Videoiden hyödyntäminen ei vaadi tunnuksia tai kirjautumista.

Tapoja hyödyntää videoita yhdistyksessä

- ✓ Toimintaryhmissä, kuten liikuntatoiminnassa yhdessä katsoen ja tehden.
  - ✓ Myös virkistystaukona osana tapaamisia/kokoontumisia
- ✓ Vapaaehtoinen voi tutustua ennakkoon videoon ja sen sisältöön, ja ohjata ryhmää tämän pohjalta.
- ✓ Erilaisissa etätapaamisissa osana ohjelmaa.
- ✓ Yhdistys voi viestiä jäsenistölle videoista ja kannustaa hyödyntämään omatoimisesti.

Tästä linkistä pääset Reumaliiton Youtube-kanavalle



Tästä linkistä pääset Reumaliiton YouTube-kanavan Jumppasali -soittolistalle

Tutustutaan soittolistoihin pöytäryhmissä!

Ohjeistus

- Jokaiseen pöytäryhmään on jaettu yksi teemallinen soittolista (jokaiselle osallistujalle oma paperi).

Tutustukaa saamaanne teemalliseen soittolistaan.

- Minkä nimisiä videoita listalta löytyy? Mikä on videon kesto?
- Tutustukaa ja keskustelkaa, minkälaisissa tilanteessa voisitte näitä hyödyntää?
- Merkitse omaan paperiin videot, jotka voisi sopia yhdistyksesi toimintaan.

Virkistäydytään yhdessä!