Liikuntaideoita yhdistystoimintaan

Olemme koonneet vinkkilistan, jonka avulla voitte kartoittaa oman alueenne liikuntamahdollisuuksia ja tiedottaa niistä jäsenistöllenne. Listalta löytyy esimerkkejä maksuttomista liikuntapaikoista, mahdollisista alennuksista sekä ideoita, joita yhdistys voi itse järjestää tai olla mukana toteuttamassa.

Tavoitteena on, että jokainen yhdistys voisi:

- tunnistaa oman alueensa liikuntatarjonnan – niin ulkoliikuntapaikat kuin ohjatut tunnit ja palvelut
- koota selkeän yhteenvedon jäsenistölle esimerkiksi yhdistyksen verkkosivuille, uutiskirjeeseen tai tapaamisiin
- innostaa jäseniä liikkeelle joko yhdessä tai omatoimisesti

Pienikin tieto voi madaltaa kynnystä lähteä liikkeelle: ehkä joku löytää lähikaupungin kuntoradan, uimahallin alennuksen tai innostuu mukaan yhteislenkille. Yhdistysten rooli tässä on tärkeä – liikunta voi olla merkittävä voimavara arjessa, ja te voitte olla se taho, joka tekee siitä saavutettavampaa.

Kannustamme käyttämään vinkkilistaa yhdistyksen sisäiseen ideointiin ja jäsenviestintään. Samalla se voi auttaa myös kehittämään uusia tapoja tuoda liikunta osaksi yhdistyksen toimintaa.

Kiitos, että olette mukana tukemassa jäsentenne hyvinvointia – askel ja teko kerrallaan.

Jos joku asia mietityttää liikunta-asioissa, voit olla yhteydessä Mari Honkala, mari.honkala@allergia.fi tai 041 448 6311.

Ulko- ja maksuttomat liikuntamahdollisuudet

Nämä ovat yleensä kaikille avoimia, eikä vaadi jäsenyyksiä tai maksuja:

- Kuntoportaat
- Ulkokuntosalit
- Luontopolut ja vaellusreitit
- Koirapuistot ja koiran kanssa liikkumiseen soveltuvat reitit
- Talvella ladut (ilmaiset hiihtoladut)
- Kesällä uimarannat ja rantaliikunta-alueet
- Liikuntapuistot (joissa kenttiä, välineitä tai leikkipuistojen yhteydessä aikuisille tarkoitettua liikuntakalustoa)
- Parkour-radat tai kiipeilytelineet
- Frisbeegolfradat
- Skeittiparkit
- Pumppiradat (pyöräilyyn)

- Maksuttomat kuntopolut (esim. pururadat, joilla voi kävellä, juosta, sauvakävellä, talvella hiihtää)
- Ulkoshakkilaudat tai muut pelipaikat

Liikuntapaikat ja palvelut, joissa voi olla alennuksia yhdistyksen jäsenille

Nämä voivat olla maksullisia, mutta yhdistys voi neuvotella alennuksia tai hyödyntää jo olemassa olevia etuja:

- Uimahallit (alennettu sisäänpääsy)
- Kuntosalit (erityishinnoittelu tai ryhmähinnat)
- Liikuntakeskukset (esim. kuntopiirit, ryhmäliikunnat, spinning, pilates)
- Jäähallit / luisteluvuorot
- Sulkapallo- tai tennishallit
- Keilahallit
- Kiipeilykeskukset
- Sisäliikuntapuistot (esim. trampoliinipuistot)
- Ohjatut liikuntaryhmät (esim. vesijumppa, senioriliikunta, erityisryhmien liikunta)
- Hiihtokeskukset tai laskettelurinteet (alennus kausikortista tai lipuista)
- Melontaseurat tai vuokraamot (esim. soutuveneet, kanootit, SUP-laudat)
- Golfkentät tai minigolf (alennus pelimaksuista)
- Kuntosaliohjaukset tai henkilökohtaiset liikuntaneuvonnat

Yhdistyksen kautta mahdollisesti järjestettävät tai ohjattavat aktiviteetit

Nämä yhdistys voi itse organisoida tai tehdä yhteistyötä jonkun toimijan kanssa:

- Yhteislenkit / kävelyryhmät
- Sauvakävelyryhmät
- Luontoretket
- Lähiliikuntapäivät / tempauspäivät
- Tanssitunnit tai lavatanssit
- Pihapelejä / pelivuoroja (esim. petankki, mölkky, jalkapallo)
- Etäliikuntatunnit tai videot (esim. YouTubessa tai Teamsissa)
- Kertaluontoiset liikuntakokeilut (esim. uusi laji tutuksi -päivät)