Liikunta ja yhdistystoiminta

Paula Lehtomäki, Mari Honkala

22.10.2025

ALLERGIA & IHO ASTMA

Tutustuminen

- Kuka olet ja mistä yhdistyksestä?
- Miten liikunta näkyy teidän yhdistyksen toiminnassa tällä hetkellä?
- Mitä odotat illalta?



Liikunta yhdistystoiminnan voimavarana

- Yhdessä liikkeelle, pienillä teoilla suuri vaikutus
- 👉 Tavoite: innostaa yhdistyksiä lisäämään liikunnasta puhumista ja/tai liikuntaa ja löytämään oma liikuntavastaava



Miksi liikunnan tulisi kuulua yhdistysten arkeen?

- Liike tukee terveyttä, yhteisöllisyyttä ja iloa.
- Liikunta auttaa jaksamaan ja hallitsemaan sairauksia
- Liikkuminen yhdessä vahvistaa yhteenkuuluvuutta
- Toiminta houkuttelee uusia jäseniä ja vapaaehtoisia
- Liike tekee yhdistyksen arjesta aktiivista ja näkyvää

“Liikunta on osa hyvää arkea, myös yhdistyksen arkea.”



Miksi liikuntatoimintaa kannattaa edistää

- Liikunta on tärkeä osa omahoitoa ja kuntoutumista
- Yhdistyksen toiminta tukee jäsenten hyvinvointia ja näkyvyyttä
- Lisää vertaistoimintaa ja uusia vapaaehtoisia
- Luo positiivista ja osallistavaa ilmapiiriä
- Liikunta vertaisten seurassa madaltaa kynnystä lähteä liikkeelle
- Voi tuoda uudenlaista toimintaa, jäseniä ja uusia vapaaehtoisia



“Liikkuva yhdistys on elinvoimainen yhdistys.”

Liikunta ja astma

- Liike tukee hengitystä ja vahvistaa kehoa, lääkityksen rinnalla.
- Vahvistaa hengityslihaksia ja parantaa keuhkojen kapasiteettia
- Auttaa oireiden hallinnassa ja lisää energisyyttä
- Vähentää stressiä ja lisää luottamusta omaan kehoon
- Paras lopputulos tulee, kun yhdistetään lääkitys ja liikunta
- Liikunta on kuin “toinen lääkitys” – mutta sitäkin tarvitaan säännöllisesti





Miten yhdistys voi tehdä?

- **Luo positiivista ilmapiiriä ja nosta aihetta esiin** eri yhteyksissä esim. somessa, tilaisuuksissa, yhdistysviestinnässä
- **Kartoita ja kerro** erilaisista paikallisista mahdollisuuksista esim. alennuskortit, kunnan tarjoamat ilmaiset jumpat yms.
- **Lisää liikettä** toimintaan – huomioi taukojumppa
- **Järjestä toimintaa:** liikunnallisia retkiä, vertaiskävelyitä, säännöllisiä liikuntaryhmiä
- Verkostoidu – yhteistyössä on voimaa!
- Osallistuminen paikallisiin liikuntatapahtumiin

Aloita pienesti – tärkeintä on säännöllisyys ja ilo!



Hyviä ideoita muilta

- Jooga, pilates, kehonhuolto, fascia method
- Lajikokeilut
- Vesijumppaa tms. vesiliikuntaa
- Luontokohteet ja luontopolut
- Lintu/ötökkä/sieniretket
- Vertaiskävelyt
- Hyödynnä lähiliikuntapaikat:
  Ulkokuntosaliin tutustuminen, porrastreeni
- Tuolijumppaa
- Elämyksellisyys esim. Hohtogolfia, keilailu



Hyviä ideoita muilta





Tervetuloa tutustumaan Hyvinvointikeskus Studio MP:n ohjaamana pilateksen terveysvaikutuksiin ikääntyville

keskiviikkona 21.5.2025 klo 18:15 –19

os. Katinhännäntie 4, Juva.

Liikunnallisen pilates –hetken ja Studion esittelyn jälkeen klo 19 alkaen vietämme allergiakerhon kevätjuhlan ulkona, Studion pihalla, mikäli sää sallii.

Avoin ja ilmainen tapahtuma.

Tervetuloa mukaan!

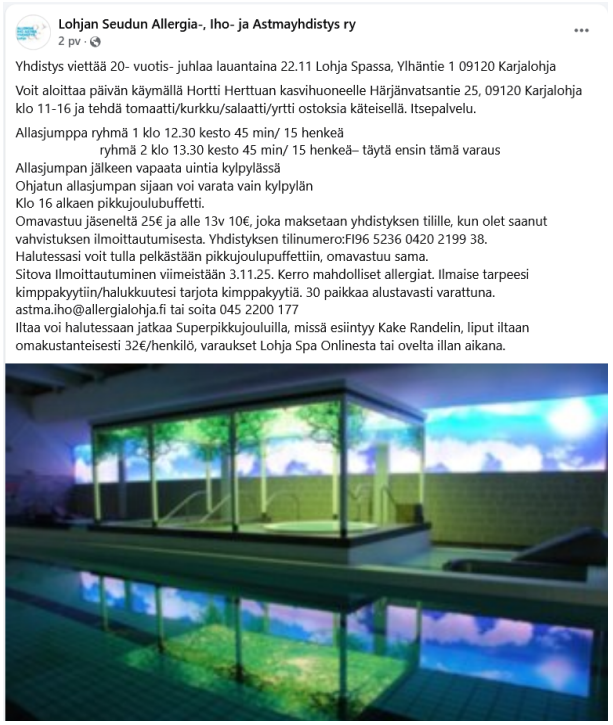
Etelä-Savon Allergia, Iho ja Astma ry
Yhteistyössä Kyyhkylä Säätiö









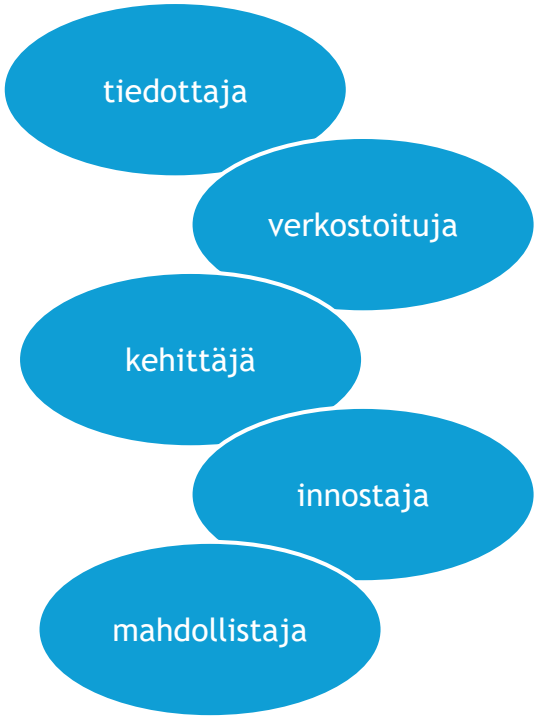


Liikuntavastaava on yhdistyksen liikuntamoottori

Jokaisessa yhdistyksessä olisi hyvä olla nimetty liikuntavastaava eli vapaaehtoinen joka **suunnittelee ja koordinoi liikuntatoimintaa**

- Voi olla hallituksen jäsen tai muu vapaaehtoinen
- Linkki liittoon ja yhdistykseen
- Osa liikunnasta kiinnostuneiden vapaaehtoisten joukkoa
- Yhdistyksessä voi olla myös useampi liikuntavastaava

“Yksi kipinä voi sytyttää koko nuotion ja saada porukan liikkeelle.”



Liikuntavastaavan rooli käytännössä

Voi sisältää esimerkiksi:

- liikuntavuoden suunnittelu ja tapahtumien ideointi (vuosikello)
- yhteyshenkilönä toimiminen ohjaajiin ja tilavarauksiin
- Innostaa ja tiedottaa (jäsenistölle ja yhteistyökumppaneille)
- toiveiden ja palautteen kerääminen
- pitää yhteyttä liittoon ja muihin toimijoihin (e. yhdistyksen hallitus, paikallisyhdistykset)
- Yhdistyksessä voi olla useampi liikuntavastaava, tehtävää voi jakaa.



Vertaisohjaajat tukena

- **Liikuntavastaavan apuna** voi toimia joukko muita vapaaehtoisia ja vertaisohjaajia
  - Toteuttavat liikuntatoimintaa käytännössä omin taidoin ja tiedoin esim. vertaiskävelyt, yksittäiset taukoliikunnan ohjaaminen, säännöllinen liikuntaryhmän vetämisestä.
- Liikunnasta innostunut, jolla voi olla omakohtaista kokemusta sairaudesta ja samankaltaisesta elämäntilanteesta*
- Toimii esimerkkinä ja kannustajana
- Ei vaadi erityiskoulutusta
- Tärkeintä on luoda myönteinen, turvallinen ja vertaistuellinen ilmapiiri

Miten löytää liikuntavastaava?

- Kysy hallituksesta ja jäsenistöstä kiinnostuneita
- Millainen liikuntavastavan rooli teidän yhdistyksessänne voisi olla?
- Kuinka yhdistys tukee liikuntavastaavaa tehtävässään?
- Millaista liikunnan edistämistoimintaa teidän yhdistys voisi järjestää?
- Nimetkää ja ilmoittakaa liikuntavastaava liittoon

”Tehtävää muokkaantuu tekijän vahvuuksien mukaan”



Materiaalit ja tuki

Valmiit työkalut auttavat alkuun:

- Liikuttaja-opas
- Happihyppelyn vertaisohjaajan kansio
- Luontorastit ja tapahtumaideat
- Ikääntyvän astmaatikon liikuntapolku -materiaalit
- Tulevat liikuntakiertueet 2026
- Liikuntavideoita kotisivuilta ja YouTube-kanavalta



Materiaalit ja tuki

Millaiselle tuelle teillä on erityisesti tarve?

- Verkostoituminen / säännölliset tapaamiset
- Materiaalit ja oppaat
- Koulutus
- ????



Esimerkkejä helppoihin alkuihin

- Kartoita jäsenistön toiveita
- Tee suunnitelma esim:
  - Vertaiskävelyt ulkojumpat
  - Luontoretki, ulkoilupäivä
  - Etäjumppa, taukojumppa kokoukseen
  - Somessa liikunnan esille tuonti
- Hyödynnä erilaiset rahoituskanavat ja yhteistyötahot
- Hyödynnä hanke ja valmiit materiaalit
- Aloita pienesti tai tee suuresti!

“Ei tarvitse järjestää kaikkea, riittää, että aloitatte jostain.”



Tulevaisuuden mahdollisuuksia

- Matalan kynnyksen liikuntatoiminta
- Säännölliset liikuntaryhmät
- Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa
- Rahoitusmahdollisuuksia
  - Kunta: yhdistysavustus, välineet, tilat, ohjaajat
  - Sivis: liikuntaryhmät voivat saada koulutustukea
  - Hankkeet



Ikääntyneen astmaatikon liikuntapolku Facebook-ryhmä

ALLERGIA IHO & ASTMA

Liiku lempeästi – omaan tahtiin

Ryhmä tarjoaa:

- Helppoja ja turvallisia liikuntaideoita ja -videoita
- Vinkkejä arkiaktiivisuuteen
- Asiantuntijan neuvoja ja kysymyspäiviä
- Vertaistukea ja yhteisöllisyyttä
- Sopii sinulle, jos olet yli 60-vuotias ja sinulla on astma tai astmaepäily – liikut sitten vähän, paljon tai olet vasta aloittelemassa.

IKÄÄNTYVÄN ASTMAATIKON LIIKUNTAPOLKU

Skannaa QR-koodi tai etsi ryhmän nimellä ja liity heti mukaan!

Yhdessä pienet askeleet muuttuvat suuriksi edistysaskeleiksi.

Yhteenveto

- Liikunta kuuluu meille kaikille ja yhdistykset voivat tehdä siitä totta.
- Tukee terveyttä ja yhteisöllisyyttä
- Luo iloa ja uusia mahdollisuuksia
- Pienistä teoista syntyy pysyvää vaikutusta
- Ota askel, nimeä liikuntavastaava ja lähtekää liikkeelle!



Lisätietoja ja tukea:

Paula, paula.lehtomaki@allergia.fi, p. 045 6762328

Mari, mari.honkala@allergia.fi, p. 041 4486311

Kiitos!

Yhteisö hyvän arjen tukena

allergia.fi

ALLERGIA & IHO ASTMA