



Jäsenkysely liikuntatoiveista

Liikunnan verkkotapaaminen 11.3.2024

Veera Farin, Hengitysliitto

Annukka Alapappila, Sydänliitto

Tapaamisen toimintatavat

- Kirjoita nimesi ja yhdistyksesi keskustelukenttään
- Pidäthän mikrofonin suljettuna
- Tapaamisen aikana voit kommentoida, kysyä ja jakaa ajatuksia keskustelukentän kautta
- Voit myös pyytää puheenvuoroa virtuaalikättä nostamalla.



Miksi liikunnan jäsenkysely kannattaa?

Yhä useampi jäsen innostuu mukaan

- liikkumaan yhdistyksessä
- tulemaan mukaan liikunnan vapaaehtoiseksi
- tuomaan myös tuttavansa toimintaan mukaan

Yhdistys saa

- uusia ideoita liikuntatoimintaansa
- yksityiskohtaista tietoa mm. toiveajankohdista, liikuntamuodoista, maksuvalmiudesta
- tietoa mm. nykyisen liikuntatarjonnan houkuttelevuudesta tai osallistumisen esteistä
- vahvistettua yhteistyötä kunnan kanssa (tila, ohjaaja, välineet)

Ohjaaja saa

- kiitoksia ja kehittämisideoita



Liikunnan jäsenkysely

JÄSENKYSELY VUONNA _____ YHDISTYKSEN LIIKUNTATOIMINNAN KEHITTÄMISEKSI

Ikäsi _____

Vastaa alla oleviin kysymyksiin rastittamalla tai kirjoittamalla vastauksesi.

1. Mitkä liikuntatoiminnan muodot kiinnostavat sinua?

Säännöllinen ryhmä	
Kurssi (mm. 5 krt)	
Liikuntatapahtuma	
Lajikokeilu	
Luento	
Muu, mikä?	

4. Mitkä liikuntamuodot kiinnostavat sinua?

Asahi	
Boccia	
Geokätköily	
Golf	
Jooga	
Jumppa	
Keilaus	
Koripallo	
Kuntonyrkkeily	
Kuntopiiri	
Kuntosaliharjoittelu	
Kävely	
Lentopallo	
Luontoliikunta	
Mindfulness	

5. Millaisia liikuntatapahtumia toivot yhdistyksen järjestävän?

2. Mikä on sinulle sopiva liikuntatoiminnan ajankohta?

Arki, aamu	
Arki, aamupäivä	
Arki, iltapäivä	
Arki, ilta	
Viikonloppu	

3. Kuinka paljon olisit valmis maksamaan osallistumisestasi 10 kerran liikuntaryhmään? _____ euroa

Rentoutus	
Sauvakävely	
Sulkapallo	
Suunnistus	
Tanssi	
Tuolijumppa tai -tanssi	
Uinti	
Venyttely	
Vesijumppa	
Muu, mikä?	

6. Käytätkö liikkumisen apuvälinettä?

En käytä	
Käytän, mikä apuväline?	
Pyörätuoli	
Sähköpyörätuoli	
Rollaattori	
Keppi tai kepit	
Muu, mikä?	

8. Miten saat tietoa oman yhdistyksesi liikuntatoiminnasta?

Jäsenkirje	
Yhdistyksen kotisivut	
Yhdistyksen tapahtumat/tilaisuudet	
Yhdistyksen tekstiviesti	
Paikallislehti	
Kunnan liikuntakalenteri	
Sosiaalinen media (mm. Facebook)	
Muu, mikä?	

10. Muut toiveesi yhdistyksen liikuntatoiminnan kehittämiseksi?

Jos haluat tulla mukaan järjestämään ja kehittämään yhdistyksen liikuntatoimintaa, ota yhteyttä yhdistyksen puheenjohtajaan. Tule mukaan toimimaan, tehdään mukavaa liikuntaa yhdessä!

Kiitos, että vastasit kyselyyn! Vastauksesi on tärkeä yhdistyksen liikuntatoiminnan kehittämisessä.

7. Tarvitsetko avustajaa?


En tarvitse	
Tarvitsen, kenet?	
Yleisavustajan	
Henkilökohtaisen avustajan	
Muu, kuka?	

9. Osallistutko yhdistyksen liikuntatoimintaan?

Kyllä, miten?	
En, miksi et?	
Mikä saisi sinut osallistumaan?	



Jäsenkysely yhdistyksen liikuntatoiminnan kehittämiseksi

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

1. Valitse oma yhdistyksesi alasetoalikoista *

2. Ikäryhmä *

- 39 vuotta tai alle
- 40–49 vuotta
- 50–59 vuotta
- 60–69 vuotta
- 70–79 vuotta
- 80 vuotta tai yli

3. Mitkä liikuntatoiminnan muodot kiinnostavat sinua? (voit valita useita) *

- säännöllinen ryhmä
- kurssi (esimerkiksi 5 kerran)
- liikuntatapahtuma
- lajikokeilu
- luento
- muu,mikä?

4. Mikä on sinulle sopiva liikuntatoiminnan ajankohta? (voit valita useita) *

- arkipäivä
- arkipäivä
- arki-ilta
- arki-ilta



Kysely jäsenille oman yhdistyksen liikuntatoiminnan kehittämiseksi

1. Sydänpiiri/alue tai valtakunnallinen yhdistyksenne on *

- Kirjoita tai valitse listalta avainsana -

2. Yhdistyksenne tai valtakunnallisen jäsenjärjestönne nimi on *

Valitse

3. Ikäsi *

4. Mikä liikuntatoiminnan muoto kiinnostaa sinua? *

Voit valita useamman vastausvaihtoehdon.

- Kurssi (esim. 5 krt.)
- Liikuntatapahtuma
- Lajikokeilu
- Luento
- Muu, mikä
- Ei mikään

5. Mikä on sinulle sopiva liikuntatoiminnan ajankohta? *

Voit valita useamman vastausvaihtoehdon.

- Arki, aamu
- Arki, aamupäivä
- Arki, iltapäivä
- Arki, ilta
- Viikonloppu

6. Kuinka paljon olisit valmis maksamaan osallistumisestasi 10 kerran liikuntaryhmään? (euroa) *

Näin toteutate jäsenkyselyn

- Kerro Veeralle/Annukalle, että toteutate Liikunnan jäsenkyselyn (kyselylinkki, saatesanat ja aikataulu)
- Lähetä tekstiviesti tai sähköposti jäsenille Kongressin/Killan kautta
- Vastausajan päätyttyä pyydä Veeralta/Annukalta tulokset
- Tutustukaa tuloksiin hallituksenne toimesta ja pohtikaa sen vaikutukset toimintaanne

Ehdotus tekstiviestiksi

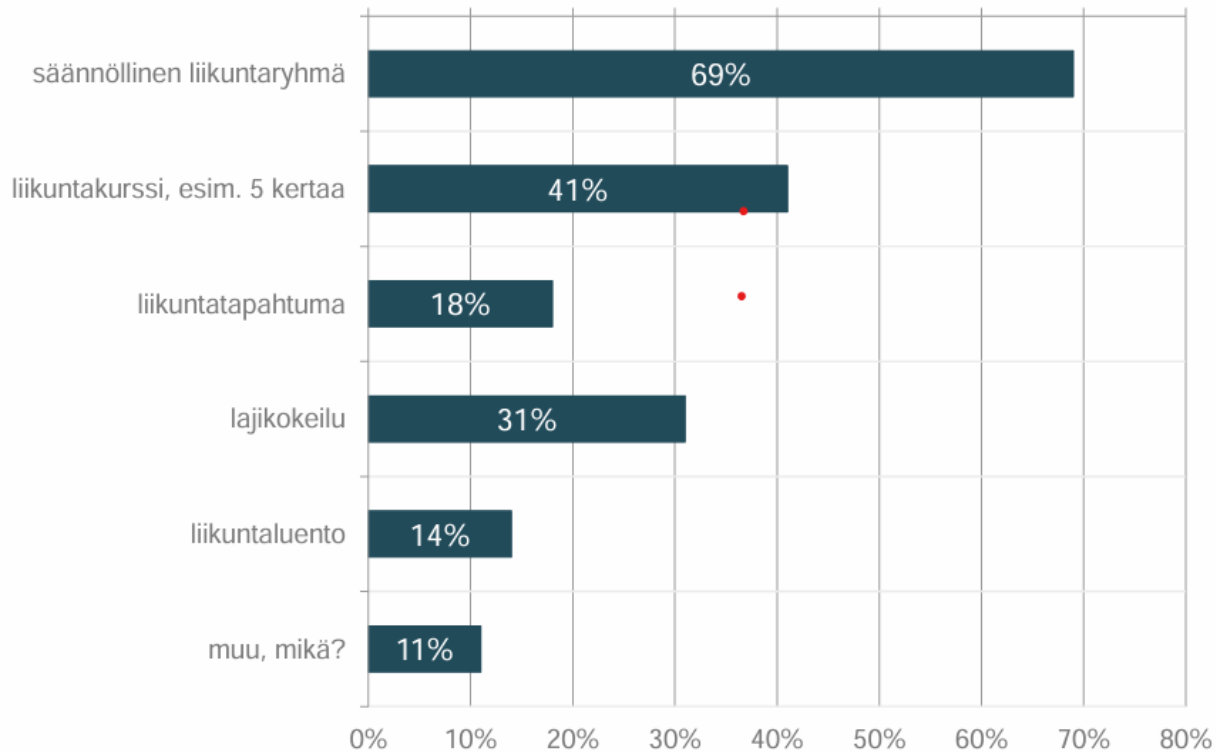
Tekstiviesti:

Hei, olemme tekemässä liikuntakyselyä jäsenillemme. Vastauksesi on tärkeä. Vastausaika päättyy xx.xx.2024. Iloisin terveisin xxxxxxxx sydänyhdistys. (150 merkkiä)

Malli tuloksista

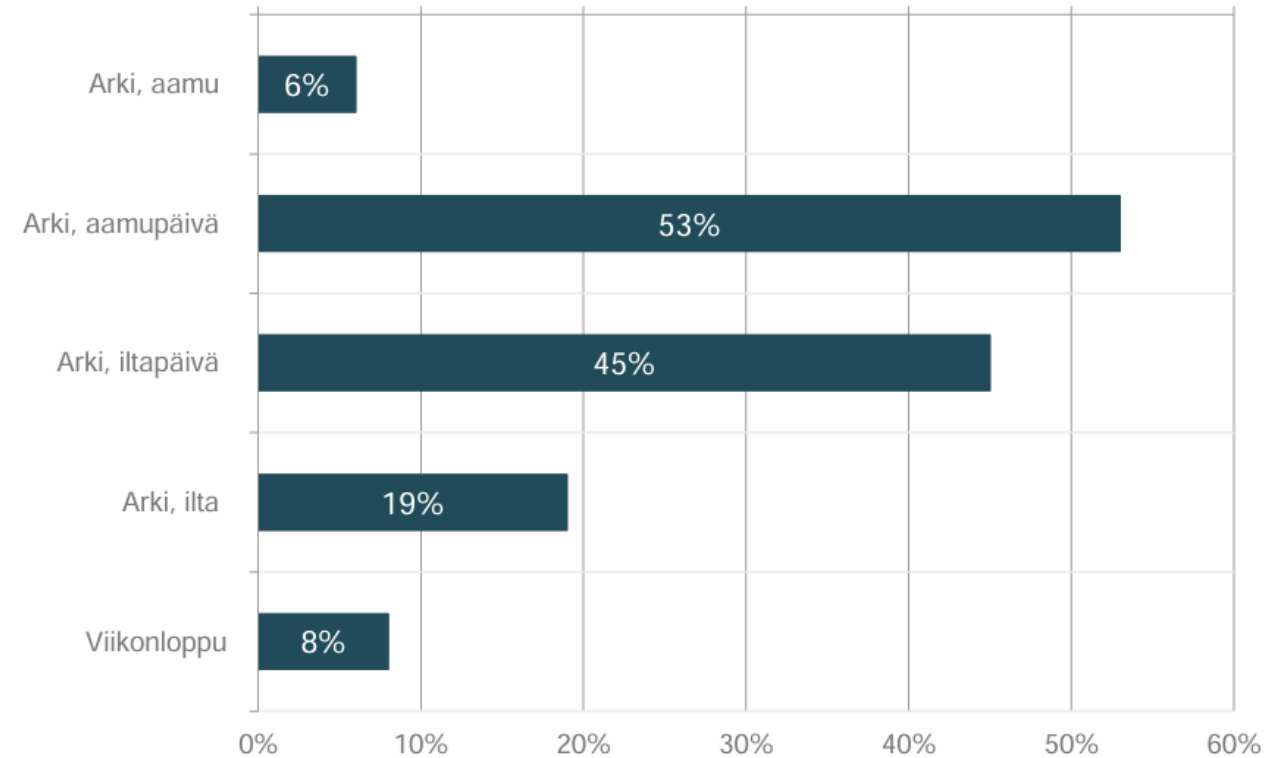
Mitkä liikuntatoiminnan muodot kiinnostavat sinua? (voit valita useita)

Vastaajien määrä: 114, valittujen vastausten lukumäärä: 211



Mikä on sinulle sopiva liikuntatoiminnan ajankohta?

Vastaajien määrä: 115, valittujen vastausten lukumäärä: 151



Yhdistysnetti

Yhdistysnetti on tarkoitettu Hengitysliiton jäsenyhdistysten luottamushenkilöille ja aktiiveille paikallisen toiminnan tueksi.

hengitysliitto.fi/yhdistysnetti/ → Hengitysyhdistyksen toiminta → Liikuntatoiminta

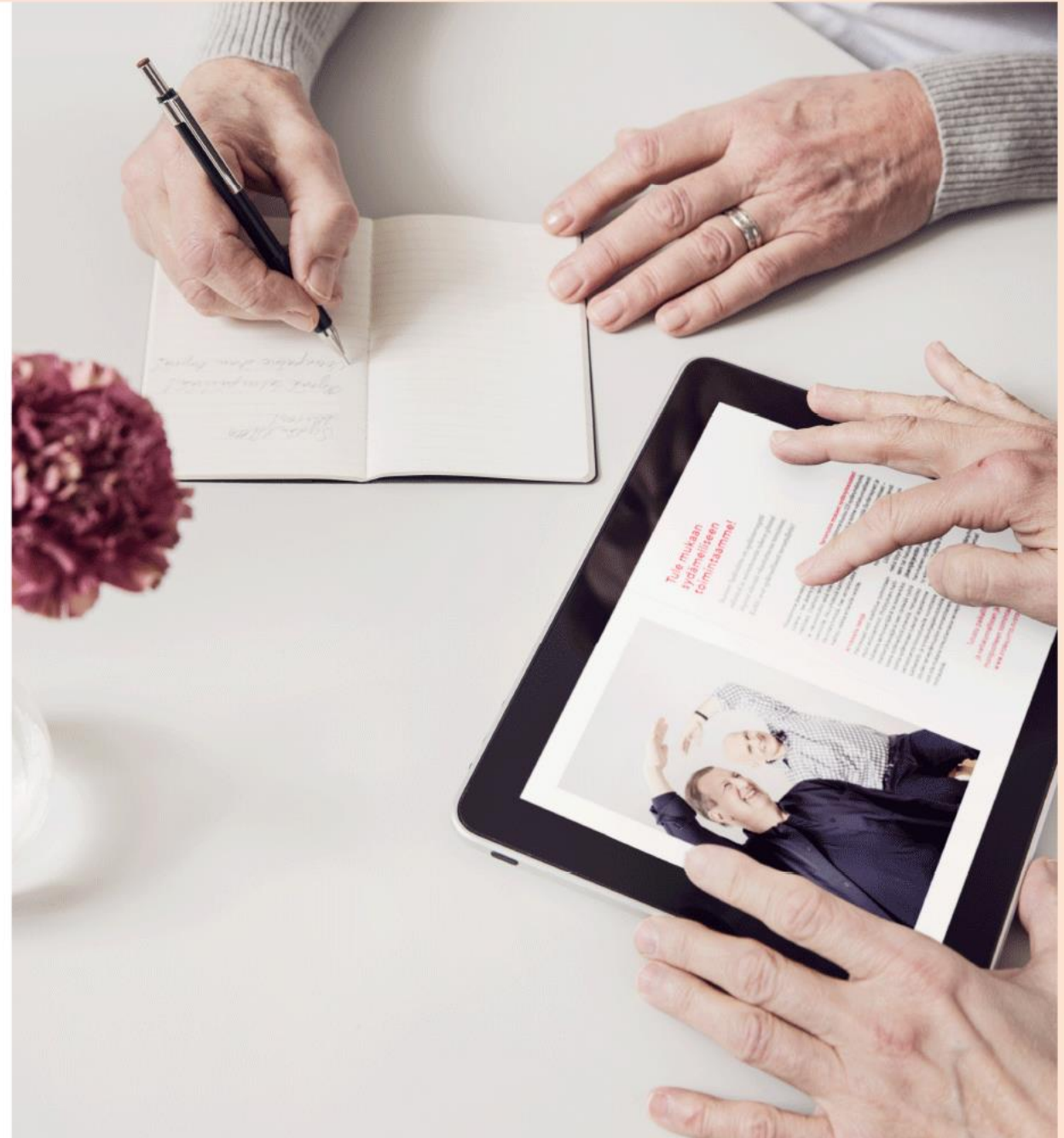
YHDISTYSPALVELU

– yhdistystoimijan kotipesä

SYDAN.FI/
YHDISTYSPALVELU



sydan.fi/yhdistyspalvelu → Toiminta → Liikunta →
Lomakkeita ja kyselyitä yhdistysliikunnan tueksi



Kysy, kommentoi, ihmettele
ja jaa muille hyviä vinkkejä!

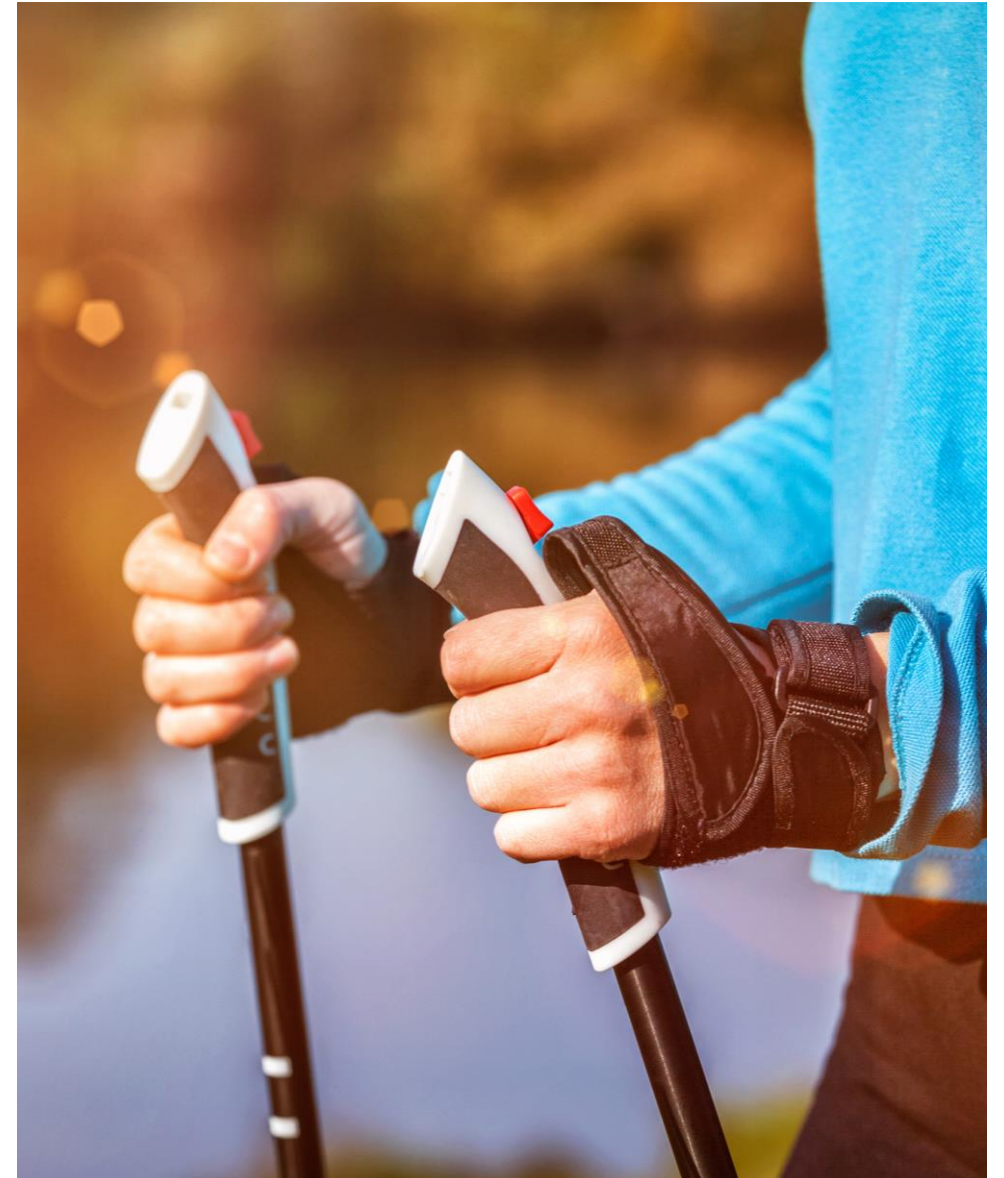


Kevään liikunnan verkkotapamiset

Maanantaisin klo 17-18

8.4. Luontoelämyspolku ja Mielipakka

15.4. Helppo liikepankki liikuntatuokion tueksi



Veera Farin
Liikunnan asiantuntija
Veera.farin@hengitysliitto.fi
Hengitysliitto



Annukka Alapappila
Liikunta-asiantuntija
annukka.alapappila@sydanliitto.fi
Suomen Sydänliitto





**Kiitos
mielenkiinnostanne!**

**Liikunnallista
kevään jatkoa!**