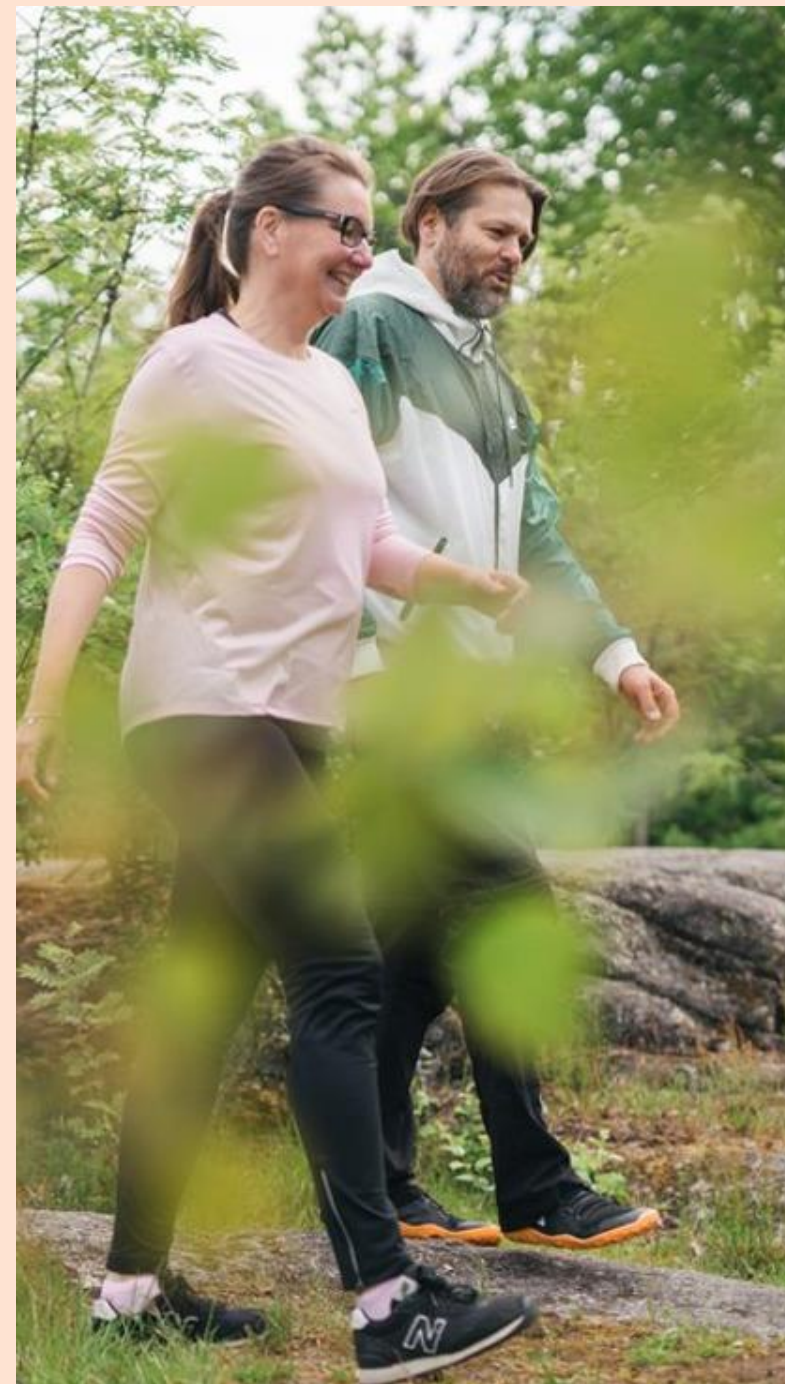





# IDEOITA YMPÄRI SUOMEN YHDISTYKSEN LIIKUNTATOIMINNAKSI

*4.3. 2024 klo 17-18*

*Annukka Alapappila, Sydänliitto  
Veera Farin, Hengitysliitto*





A photograph of three people hiking through a lush green forest. They are walking on a rocky path. The person on the left is a woman with blonde hair, wearing a patterned sweater. The person in the middle is a woman with brown hair in a ponytail, wearing a pink long-sleeved shirt. The person on the right is a man with long brown hair and a beard, wearing a blue t-shirt and black pants. The background is filled with vibrant green trees and foliage.

**Tervetuloa mukaan kuulemaan  
ja  
keskustelemaan liikunnasta**



# Tapaamisen toimintatavat

Kirjoita nimesi ja yhdistyksesi keskustelukenttään sekä mitä liikuntaa teidän yhdistyksessänne on.

Osallistujien mikrofonit ja kamerat ovat suljettuina koko tapaamisen ajan.

Tapaamisen aikana osallistujat voivat kommentoida, kysyä ja jakaa ajatuksia keskustelukentän kautta.



# Tapaamisen teemat

- Yhdistyksen järjestämä liikunta
- Uusia ajatuksia liikuntatoiminnaksi
- Kannattaako jotain jättää väliin ja miksi?



# Yhdistysten ideoita

1. Miten liikuitte/mitä liikunta oli?
2. Mistä idea lähti?
3. Osallistujien kokemuksia
4. Miten saitte väen paikalle?
5. Mikä tärkeintä onnistumisen kannalta?

Harjavallan Seudun Sydänyhdistys - lintubongaus  
Vantaan Hengitysyhdistys – asahia etänä  
Hyvinkään Sydänyhdistys - luontokuntosali  
Kuusankosken Hengitysyhdistys - kävelyä hyvää tehden





# Monipuolista liikuntaa yhdistyksissä

Poluilla liikkuminen  
Frisbeegolf  
Puistogolf  
Porrasliikunta  
Tanssi  
Jumppa  
Tuolijumppa  
Kuntosaliharjoittelua  
Sauvakävely  
Kulttuurikävely  
Pihapelit  
Pyöräily  
Taidekävely  
Geokätköily  
Jooga

Allasjumppa  
Luontokuntosali  
Sisäcurling  
Keilailu  
Kehonhuolto  
Boccia  
Sulkapallo  
Kävelysähly  
Lentopallo  
Lintubongailu  
PhysioPilates  
Asahi  
Hallikävely



# Mitä tuumaat näistä?

Sykemittari ja muut mittarit

Testit

Kilpailu

Kehonkoostumusmittaus

Yms.



# Materiaalia liikuntaan

Sydan.fi/yhdistyspalvelu

→ Toiminta

→ Ideakortit (valitse liikunta)

Hengitysliitto.fi/yhdistysnetti

→ Hengitysyhdistyksen toiminta

→ Liikuntatoiminta

→ Vinkkejä ja materiaaleja





# Kevään liikunnan verkkotapaamiset

**Maanantai klo 17-18**

11.3. Jäsenkysely liikunnasta

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







# **Ihanaa kevättä sinulle!**

**Lämmin kiitos, että olit mukana.**

**Terveiset omaan yhdistykseesi.**

**Nautitaan liikkumisesta.**