



OSJ – Lisää liikettä 2022



OSJ – Lisää liikettä 2022

- **Vähäinenkin liikunta edistää tutkitusti hyvinvointiamme!** Siksi haluamme rohkaista ja tukea yhdistyksiämme jäsenten liikuttamiseen!
- Yhteinen teemamme ensi vuonna on liikunta ja sen edistäminen erityisesti vähän liikkuvien jäsentemme keskuudessa. Käytämme teemavuodesta yhteisesti nimitystä ”Lisää liikettä”.
- Jokainen yhdistys voi päättää tavasta tarjota jäsenilleen liikkumista edistävää toimintaa. Toivomme, että mahdollisimman moni jäsen pääsisi nauttimaan liikunnan hyvinvointi- ja terveyshyödyistä omaan elämäntilanteeseensa sopivalla tavalla. Löydätte tästä koosteesta **vinkkejä teemavuoden toteutukseen**.
- Yhdistykset voivat anoa varsinaisen toiminta-avustuksen lisäksi OSJ:lta ns. **projektirahaa** teemavuoden toteuttamiseen. Hakuohjeet lähetämme yhdistyksiin vuoden alussa yhdistystiedotteessa.
- Lisää liikettä -teema tulee näkymään Senioriopettaja-lehdessä koko vuoden ajan kuvin ja sanoin.

Teemavuoden yhteistyö: OSJ ja Ikäinstituutti

- Yhteistyökumppanimme teemavuoden toteutuksessa on Ikäinstituutti, jonka kumppanina olemme hankkeessa ”**Ikiliikkuja innostaa liikkeelle**”.
- OSJ:n yhdistykset saavat hankkeen tuotoksina käyttöönsä erilaisia liikunta- ja viestintämateriaaleja, sekä työkaluja ja koulutusta esimerkiksi etäjumpan järjestämiseen paikallisyhdistyksessä.
- Hankkeessa voidaan hyödyntää ja harjoitella jo opittuja digitaitoja sekä opetella uusia taitoja ja välineitä.
- Ikiliikkuja hankkeessa mukanaolo on hyvä mahdollisuus teemavuoden toteuttamiseen yhdistystoiminnassa.

Vinkkejä teemavuoden toteuttamiseen



1. Osallistutaan Ikiliikkuja innostaa liikkeelle -hankkeeseen



Ikiliikkuja innostaa liikkeelle -hanke

- OSJ:n yhdistyksillä on mahdollisuus osallistua Ikäinstituutin Ikiliikkuja innostaa liikkeelle -hankkeeseen vuonna 2022.
- Ikäinstituutti kutsuu yhdistykset mukaan lisäämään yli 65-vuotiaiden liikkumisen mahdollisuuksia. Tarjolla on maksutonta tukea ja koulutusta etäjumpparyhmien kokeiluun.
- Ensi keväänä yli 65-vuotiaita houkutellaan takaisin liikunnan pariin Ikäinstituutin ja järjestöjen yhteisellä viestintäkampanjalla.

Etäjumppa

- **Voimaa etäjumpasta -infoissa** saat yleiskuvan etäjumpasta ja Ikäinstituutin tarjoamasta tuesta. Info on suunnattu kaikille kiinnostuneille. Voit tulla matalalla kynnyksellä kuulolle ja päättää osallistumisesta toimintaan myöhemmin. Info kestää 30 min, jonka jälkeen on varattu aikaa keskustelulle ja kysymyksille.
- **Voimaa etäjumpasta -koulutuksessa** saat valmiuksia sellaisen etäjumpan toteuttamiseen, jossa ohjaaja ja etäjumppaajat näkevät ja kuulevat toisensa. Saat käyttöösi tukimateriaalit ja koulutuksen jälkeen voit suunnitella ja ohjata etäjumppia. Koulutus on suunnattu järjestöille ja niiden paikallisille kumppaneille, jotka ovat kiinnostuneita kokeilemaan etäjumppaa. Jos innostut etäjumpasta, voit Ikäinstituutin kautta kouluttautua myös etäjumpan paikalliseksi kouluttajaksi.
- *Etäjumppa mahdollistaa ohjatun liikkumisen myös silloin, kun välimatka jumppapaikalle on pitkä, tai jos heikentynyt toimintakyky estää lähtemisen kodin ulkopuolelle liikkumaan!*
- **Etäjumppatreffeillä** pääset keskustelemaan mieltäsi askarruttavista kysymyksistä ja kuulemaan toisten kokemuksista. Voit osallistua treffeille, kun olet käynyt Voimaa etäjumpasta -koulutuksen. Treffejä järjestetään kahden viikon välein. Ilmoittautumisesta kerrotaan koulutuksessa.
- **Lisätietoja etäjumpasta:**
 Hanna Valkeinen, 040 184 7549 ja
 Sonja Iltanen, 040 6428602
etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi

Yhteinen Ikiliikkuja-viestintäkampanja

- Ikäinstituutti suunnittelee ja toteuttaa hankkeessa mukana olevien 13 valtakunnallisen kumppanijärjestön kanssa yhdessä **voima- ja tasapainoharjoitteluun** innostavan viestintäkampanjan.
- Kampanjan tavoitteena on innostaa yli 65-vuotiaat liikkumaan ja lisäämään liikettä arjessaan.
- Kampanjan tueksi tuotetaan helposti käyttöönotettavia **materiaaleja ja jumppaohjeita** järjestöjen käyttöön. OSJ tiedottaa yhdistyksiä kampanjasta.
- Kampanjaviikot on alustavasti suunniteltu **huhtikuulle ja elokuun loppuun**.
- Toivottavasti moni yhdistys innostuu viestimään yhteisestä kampanjasta!
- Lisätietoja viestintäkampanjasta:

Sanna Mönkkönen 050 060 6556
sanna.monkkonen@ikainstituutti.fi



2. Järjestetään liikuntakursseja, liikuntapäiviä tai tapahtumia



Tarjotaan jäsenille mahdollisuuksia lisätä liikettä

- Toimintaan voi lisätä uusia jäsenten kiinnostuksen mukaan erilaisia liikuntaryhmiä
- Ryhmänvetäjiä voi tiedustella esimerkiksi kansalaisopistosta tai liikunta-alan oppilaitoksista. Vetäjiä voi löytyä myös omasta jäsenistöstä!
- Yhdistykset voivat toteuttaa liikuntapäivän tai liikunnallisen retken myös yhteistyössä toisen OSJ:n yhdistyksen kanssa.



Kokeillaan yhdessä eri lajeja

- Jos paikkakunnalla on useita erilaisia senioreille sopivia liikuntamuotoja tarjolla, voi järjestää yhteistyössä näiden paikallisten toimijoiden kanssa esimerkiksi **liikuntakokeilupäivän**, johon kutsutaan tarjoajat esittelemään liikuntalajeja ja jossa jäsenet pääsevät kokeilemaan eri lajeja ihan käytännössä.



3. Lisätään liikettä kaikkeen yhdistystoimintaan



Lisää liikettä yhdistystoimintaan

- Kokousta voi kävellen, tilaisuuksia voi aloittaa yhteisellä verryttelyllä tai pitää välissä taukojumppia!
- Ajatukset luistavat ja keskitymme paremmin, kun kehomme saa liikettä.
- Sopivia liikkeitä löytyy www.voitas.fi -liikepankista. Sivustolta löytyy myös ohjattuja jumppia videoina.
- **Liikuntavälipaloja** voi suunnitella osaksi yhdistyksen retkiä tai lounaita!



4. Hyödynnetään valmiita materiaaleja

Ikäinstituutin liikepankki

- www.voitas.fi
- Sivustolta löytyy valmiita jumppaohjelmia, liikkeitä sekä videoita voima- ja tasapainoharjoitteluun.



Teemavuoden materiaalit ja vinkit OSJ:n verkkosivuilla

OSJ:n uusitut verkkosivut julkaistaan vuoden 2022 alussa. Teemavuoden oma **Lisää liikettä –osio** sisältää mm.:

- Lisää liikettä -teemavuoden vinkit
- Ikiliikkuja -viestintäkampanjan materiaalit (niiden valmistuttua)
- Välitämme tietoa materiaalien ilmestymisestä yhdistykseen myös yhdistystiedotteessa!



- **Kuntokortti uudistuu!** OSJ:n kuntokortti uudistuu keväällä 2022 osana Ikiliikkuja –hankkeen viestintäkampanjaa.
- Kirjaukset voi aloittaa vanhaan tuttuun vuoden viimeisessä lehdessä ilmestyvään korttiin ja siirtyä uuteen korttiin sen ilmestyttyä myöhemmin ensi vuonna.
- Uudistettu kortti löytyy myöhemmin OSJ:n verkkosivuilta sekä Senioriopettaja-lehdestä.
- Kuntokortin palauttaneiden kesken arvomme jälleen palkintoja!

- www.osj.fi

OSJ toivottaa kaikille Lisää liikettä vuosiin!

Lisätietoja OSJ:n toimistosta:

Tuula Laine 020 748 9735, tuula.laine@osj.fi

Katja Helo 020 748 9736, katja.helo@osj.fi

