



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

IKILIIKE- TYÖKALUPAKKI

OHJEITA JA VINKKEJÄ
SEURATOIMIJOILLE



Opaskartta Ikiliike-onnistumisiin

- **Vie harrastusryhmä lähelle** ikääntyvien kotia tai paikkaa, jossa he ovat jo valmiiksi (*ikääntyvä kokee tutkimusten mukaan sopivaksi harrastusmatkaksi alle 1km*)
- **Viesti paperilla tai kasvotusten** (*digitaalisuuden aikanakin eläkeläisten harrastuksiin tehokkaimmat markkinointikeinot ovat, lehtimainokset, postitettavat kirjeet sekä paperi-ilmoitukset ilmoitustauluilla sekä henkilökohtaiset kohtaamiset*)
- **Valjasta seuran toiminnassa jo mukana olevat henkilöt** houkuttelemaan mukaan vertaisiaan tai hanki yhteistyökumppaniksi esim. paikallinen eläkeläisyhdistys tai porukka (*vertaisviestintä on tehokkaampaa kuin ns. auktoriteettiviestintä*)
- **Tärkeitä viestintäkanavia** on myös ikäihmisiä työkseen kohtaavat henkilöt, esim. terveydenhoitajat, liikuntaneuvojat sekä paikat, joissa ikäihmiset käyvät, esim. kirjastot, kaupat ja apteekit



- **Älä unohda ryhmäyttämistä ja sosiaalista aspektia** ryhmätoiminnassa (*yhteisöllisyys ja ryhmään kuulumisen tunne lisäävät harrastukseen sitoutumista*)
- **Konkretisoi kehitys** – kaatumistilasto, tasapainokehitys, voimakehitys, kauppakassin kanto, portaiden nousu, yms.
- **Tue muistia ja aivoterveyttä**, pidä taso sellaisena, että aivot pysyvät aktiivisena, mutta myös toista tuttuja harjoituksia, että kokonaiskuormitus ei tule liian suureksi
- **Musiikki** ja musiikin tahtiin liikkuminen tukevat tutkimusten mukaan mielen ja aivojen terveyttä
- Unohda aliarviointi ja yleistäminen: **osallista, haasta, tutustu, reagoi!**



Paikallisia yhteistyökumppaneita

- Kunta, myös kunnan viestintäkanavat, toimipisteet ja tapahtumat
- Eläkeläisjärjestöt
- Kansanterveysjärjestöt
- Muut alueen yhdistykset
- Nuorisotilat (usein tyhjänä päivisin)
- Kirjastot
- Apteekit
- Taloyhtiöiden porukat
- Palvelutalot
- Muut urheiluseurat
- Asuinalueyhdistykset
- Paikalliset yritykset / yrittäjät
- Paikallislehti
- Kaupat



Taloudellista tukea

Kunnan / kaupungin omat tuet ja hankkeet: usealla alueella käynnissä ikääntyvien liikuttamisen hankkeita

Hyvinvointialueiden projektit

Erasmus-tuet

Aluejärjestöjen tuet

Voimisteluliiton hankkeet

Voimaa vanhuuteen - tuet



Vinkkejä vertaisohjaajamateriaaleihin ja vinkkeihin ohjaajille, seuroille ja killoille



Voimisteluliiton
materiaalipankki

Voimisteluliiton Youtube-
kanava: mm. KotiTV jumpat



Suomen Latu – vinkkejä
ulkoiluun ja retkeilyyn



Luustoliitto
– Otago harjoitukset
kaatumisen estoon



Ikäinstituutti – VOITAS,
monenlaista materiaalia
liikuntatuokioihin

Miten perustaa seuraan Kilta?

Uskollisuuden kiltta on voimisteluseuran alla toimiva erillinen jaosto

Uskollisuuden killan voi perustaa 10 vuotta voimistelutoimintaa harjoittanut seura.

Aloite killan perustamiseen tulee tulla seuran johtokunnalta, joka kutsuu perustajajäseneksi asiasta kiinnostuneita seuran jäseniä.

Killan jäseneksi voi liittyä väh. 25-vuotias, joskus voimistelua, liikuntaa, seuratoimintaa harrastanut henkilö.

Killan perustamiskokouksessa tulee olla paikalla vähintään yksi jonkin toisen seuran killan edustaja tai oman alueen kiltavastaava.

Apua killan perustamiseen antaa liiton tai oman alueen kiltavastaava

Yhteystiedot: www.voimistelu.fi/seuroille/kiltatoiminta/



Mikä on Uskollisuuden Kilta? Miksi Kilta on?

- **Uskollisuuden Kilta kokoaa seuran jäsenet** ystävyyttä ja henkistä vireyttä ylläpitäväksi ryhmäksi.
- **Kiltatoiminta laajentaa seuran yhteisöllistä toimintaa** säännöllisen liikuntatoiminnan ulkopuolelle.
- **Killan toiminta** voi olla monenlaista ja monen rytmistä: viikoittaista, kuukausittaista, kausittaista, ym. Sisältää retkiä, konsertteja, yhteisiä brunseja, mitä vain haluatte!
- **Killan johtokunta suunnittelee ja johtaa** killan toimintaa sekä raportoi seuran johtokunnalle. Killan johtokunta hyväksyy uudet jäsenet ja kirjaa eronneet.
- **Killan johtokunta eli emännistö**
 - puheenjohtaja, joka on kiltääiti
 - varapuheenjohtaja; kiltäemäntä
 - sihteeri; muistiinmerkitsijä
 - rahastonhoitaja; raha-arkun vartija
 - tiedottaja
 - muita jäseniä tarpeen ja toiminnan mukaan
 - sama henkilö voi hoitaa useampia tehtäviä killan johtokunnassa.
- **Killat järjestävät** myös yhteisiä, paikallisia, alueellisia tai valtakunnallisia tapaamisia, retkiä ja tapahtumia, joissa kohdataan ja nauretaan.

Ikiliike-hankkeen 24-25 tuottamat materiaalit

4 uutta erilaista Ikiliike-jumppaa:

- Aivojumppaa ja tasapainoa – *Teija Reini-Nieminen*
- Voimaa ja tasapainoa – *Teija Reini-Nieminen*
- Tanssitreeni – *Johanna Sundström*
- Liikkuvuutta lisäävä tanssillinen kehonhuoltoharjoitus – *Annika Taulaniemi*

Ikääntyville ja aloitteleville soveltava tanssillinen voimistelu – *Marja Kallioniemi*

- 5 eri tuntia, materiaalia koko kaudeksi

Uusia kuvia ja videoita

Muita hankkeen materiaaleja:

- Uudet liikekortit
- Ohje viestintäsuunnitelman tekoon aikuisliikunnan ja Ikiliikkeen näkökulmasta
- Seniorit seuroissa – vinkkejä tavoittamiseen
- Tasapaino on tärkeää-tietoisku

Kaikki Ikiliike-markkinointimateriaalit, tuntimateriaalit sekä uudet kuvat löytyvät osoitteesta:





SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



VOIMISTELLEN läpi elämän!

