



[www.elakeliitto.fi](http://www.elakeliitto.fi)



# Kampanjan idea

- viestiä, kutsua ja haastaa mukaan liikkumaan
- rohkaista kaikkia liikkumaan oman hyvinvointinsa parhaaksi
- koota ihmisiä yhteen
- tehdä yhteistyötä.



# Kampanjan tarkoitus

---

- Väestöviestintäkampanjan avulla rohkaisemme ihmiset liikkeelle koronapandemian aiheuttaman eristämisen jälkeen.
- Tarkoitus on lisätä paikallisen tason vertaisliikuttajien osaamista, eri toimijoiden yhteistyötä ja järjestää valtakunnallinen ”vuodenaikojen liike”- nimellä kulkeva väestöviestintäkampanja.
- Kampanjan kotisivu:  
<https://elakeliitto.fi/vuodenaikojenliike>



# Tavoitteet

---

- Tavoitteena on ikääntyneiden fyysisen kunnon ja toimintakyvyn edistäminen ja vapaaehtoisten vertaisliikuttajien osaamisen vahvistaminen.
- Lisäksi tavoitteena on luoda toimintamalli yhteistyön käynnistämiseen ja lisäämiseen eläkeläisyhdistysten ja kuntien eri hallinnonalojen kanssa.



# Toimenpiteet

---

- Tavoitteiden saavuttamiseksi järjestetään valtakunnallinen ”Vuodenaikojen liike”- viestintä- ja liikuntakampanja.
- Kampanjalle luodaan yhtenäinen ilme ja tuotetaan kohderyhmälle sopivaa viestintämateriaalia.
- Hankkeen aikana järjestetään vapaaehtoisille koulutusta, vertaistapaamisia ja tuotetaan tukimateriaalia.
- Kampanjassa hyödynnetään ja kootaan yhteen erilaisia keinoja osallistua ja vaikuttaa toiminnan kehittämiseen.



# Kampanjan ajankohta 2021 - 2022

---



- Kampanjan teemat vaihtelevat eri vuoden aikojen mukaan.

Syksy (syyskuu - marraskuu) "Liikutaan metsissä ja mättäillä"

Talvi (joulukuu - helmikuu) "Liikutaan lumella ja jäällä"

Kevät (maaliskuu - toukokuu) "Liikutaan kokeillen ja iloiten"

Kesä (kesäkuu - elokuu) "Liikutaan kesästä nauttien"



# Kenelle?

---

- Hanke on valtakunnallinen ja kohderyhmä on yli 65-vuotiaat suomalaiset.





vuoden-  
**LIIKE**  
aikojen

[www.elake.fi](http://www.elake.fi)

# Miten mukaan kampanjaan?

---

Kampanjaan voivat osallistua kaikki.

- Esimerkiksi:
  - Liikkumalla itse.
  - Kutsumalla ystävä mukaan liikkumaan.
  - Järjestämällä yhdistyksen tai piirin yhteinen liikunnallinen tapahtuma.



Tule mukaan ja ilmoittaudu [outi.kokko-ropponen@elakeliitto.fi](mailto:outi.kokko-ropponen@elakeliitto.fi)

# Verkostot



- **Vuodenaikojen liike kutoo verkkoja**
- Jaetaan kokemuksia, opitaan ja suunnitellaan yhdessä.
- Tule itse, kaverin kanssa tai etsi yhdistyksestäsi aiheesta kiinnostunut osallistuj(i)a mukaan verkostotapaamiseen.

**ma 27.9. klo 11:00 -  
12:30**

**Ideoita kampanjan toteutukseen**

**ma 25.10. klo 11:00 -  
12:30**

**Yhteistyössä on voimaa**

**ma 29.11. klo 11:00 -  
12:30**

**Viesti ja vaikuta**





Syksy  
“Liikutaan metsissä  
ja mättäillä”

---





Talvi  
“Liikutaan lumella  
ja jäällä”





Kevät  
“Liikutaan kokeillen  
ja iloiten”





Kesä  
“Liikutaan kesästä  
nauttien”  
\_\_\_\_\_

# Yhteistyössä

...

Kampanjasta viestitään yhdessä  
Luustoliiton, Tule ry:n ja  
Ikäinstituutin kanssa.

