

VUODENAIKOJEN LIIKE - KUINKA PÄÄSTÄ ALKUUN?



Valitkaa yksi vuodenaika

Kehittäkää yhdelle vuodenajalle helposti lähestyttävä liikunnallinen tapahtuma. Se voi olla esimerkiksi boccia-turnaus, laavuretki tai lintujen bongausretki.



Lisätkää paikallisuutta

Kannustakaa paikallisia toimijoita mukaan ideoimaan ja osallistumaan tapahtuman järjestämiseen.



Luokaa tapahtumasta jatkuva

Miettikää, kuinka saisitte tapahtumasta vuosittaisen. Kun tapahtuma on saatu päätökseen, kirjatkaa tarvittaessa ylös muistettavat asiat.



Toistakaa toimenpiteet toiselle vuodenajalle

Suunnitelkaa toiseen vuodenaikaan sopiva tapahtuma. Voitte myös kehittää esimerkiksi kuukausittaisen yhteislänkin ja asettaa yhteisen kilometritavoitteen vuodelle!



VUODENAIKOJEN LIIKE - KUINKA PÄÄSTÄ ALKUUN?

Idea ja tarkoitus

Vuodenaikojen liike rohkaisee kaikkia liikkumaan oman hyvinvointinsa parhaaksi. Liikkumattomuuden jatkuttua pitkään toiset ihmiset ovat usein merkittävässä roolissa liikunnan pariin palaamisessa. Tämän vuoksi kampanja kannustaa lähtemään liikkeelle yhdessä! Kampanjan teemat vaihtelevat vuodenaikojen mukaan ja kannustavat liikkumaan niiden mukaisesti.

Tavoite

Kampanjan tavoitteena on edistää yli 65-vuotiaiden fyysistä kuntoa ja toimintakykyä. Lisäksi tavoitteena on vahvistaa ja monipuolistaa vapaaehtoisten vertaisliikuttajien osaamista.

Tärkeintä on, että yhdessä liikkuminen on mukavaa ja toimintaan pääsee helposti mukaan!



Liittykää Vuodenaikojen liikkeeseen!

Yhdistyksenä voitte osallistua kampanjaan järjestämällä esimerkiksi liikunnallisen tapahtuman. Toimintavinkkejä löydätte Eläkeliiton sivuilta osoitteesta:

<https://www.elakeliitto.fi/vuodenaikojenliike>