

# Miten nuoret ikääntyneet liikkujiksi ja aktiivisiksi toimijoiksi seuroihin?

Yhteistyöllä

valmiit lajiformaatit

ohjaajakoulutukset

Yhteistyö eri järjestöjen välillä, yhteistoimintaa lapset + isovanhemmat (sisäänheitto), some markkinointi (kaikki kanavat käyttöön),

Opistoyhteistyö (harjoittelut)

Lajin taloudelliset vaikutukset

Kannustavilla hanketuilla

ohjaajien rekry myös muun seuratoiminnan vapaaehtoisuuden kautta.

Pidetään jäsenet kiinni seuratoiminnassa, ikä ei saa olla este osallistumiselle.

# Miten nuoret ikääntyneet liikkujiksi ja aktiivisiksi toimijoiksi seuroihin?

Toiminnan käynnistämisen hyödyt seuralle

Etäjumppapalvelun tarjoaminen

Ikörajat romukoppaan harrasteliikunassa.  
Kilpaurheilussa järkevää kisata oman ikäryhmän kanssa

ohjatun toiminnan aikataulutus ja kytkeminen esim. muihin kuljetuksiin

Vapaiden tilojen hyödyntäminen päiväaikaan, hyvät olosuhteet

seurayhteistyö lajirajojenkin yli

lökkäiden arvostusta lisättävä.

lökkäille tarjottava erilaisia tehtäviä seurassa.

Maksuttomat kokeilut



# Miten nuoret ikääntyneet liikkujiksi ja aktiivisiksi toimijoiksi seuroihin?

Tähtiseura kriteeristöön "tiukennus" seniori-ikäisten kohdalle

Lajiliittojen (tai muiden järjestöjen) aktiivisuus viestinnässä ja markkinoinnissa. Puhutaanko viestinnässä esim. huippu-urheilusta vai ikääntyneiden toiminnasta?

Tarvitaan hyviä malliesimerkkejä siitä, että eri ikäiset pystyvät treenaamaan yhdessä

Lajikokeilut myös senioreille

Ryhmien nimeämisessä huomioitava, ettei rajata jotain porukkaa omakseen vaan pitäisi rakentaa myös jatkumo muuhun toimintaan

Seurat voi kysyä apuja myös eläkeläsjärjestöistä esim. tapahtumajärjestelyihin

Ota kaveri mukaan seuratoimintaan

Pidetään harrastajat kiinni toiminnassa läpi elämänsä. Varttuneille esim. oma jaos.

Samanhenkiset, intohimoiset liikkujat houkuteltava yhteen.

# Miten nuoret ikääntyneet liikkujiksi ja aktiivisiksi toimijoiksi seuroihin?

Lyhytkurssit ym. "sisäänheittotuotteet"

Ymmärrys toimintaympäristöstä

Kuntien ja järjestöjen yhteiset info ha  
kokeilutapahtumat

Harjoituksissa eriyttäminen sisällön mukaan, ei iän  
mukaan

Hyvin kohdennetut / nimetyryhmät, tapahtumat,  
tilaisuudet

Otetaan heidät mukaan suunnittelemaan  
toimintaa.

Kutkutellaan oppimisen, kokeilun ja esiintymisen  
halua.

Laadukas toiminta / ohjaus

Liikuntaystävät



# Miten nuoret ikääntyneet liikkujiksi ja aktiivisiksi toimijoiksi seuroihin?

Vertaistoiminta – hyödynnetään ikääntyneiden verkostoja!

# Mitä jäi mieleen tai mitä otan mukaan

