SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA

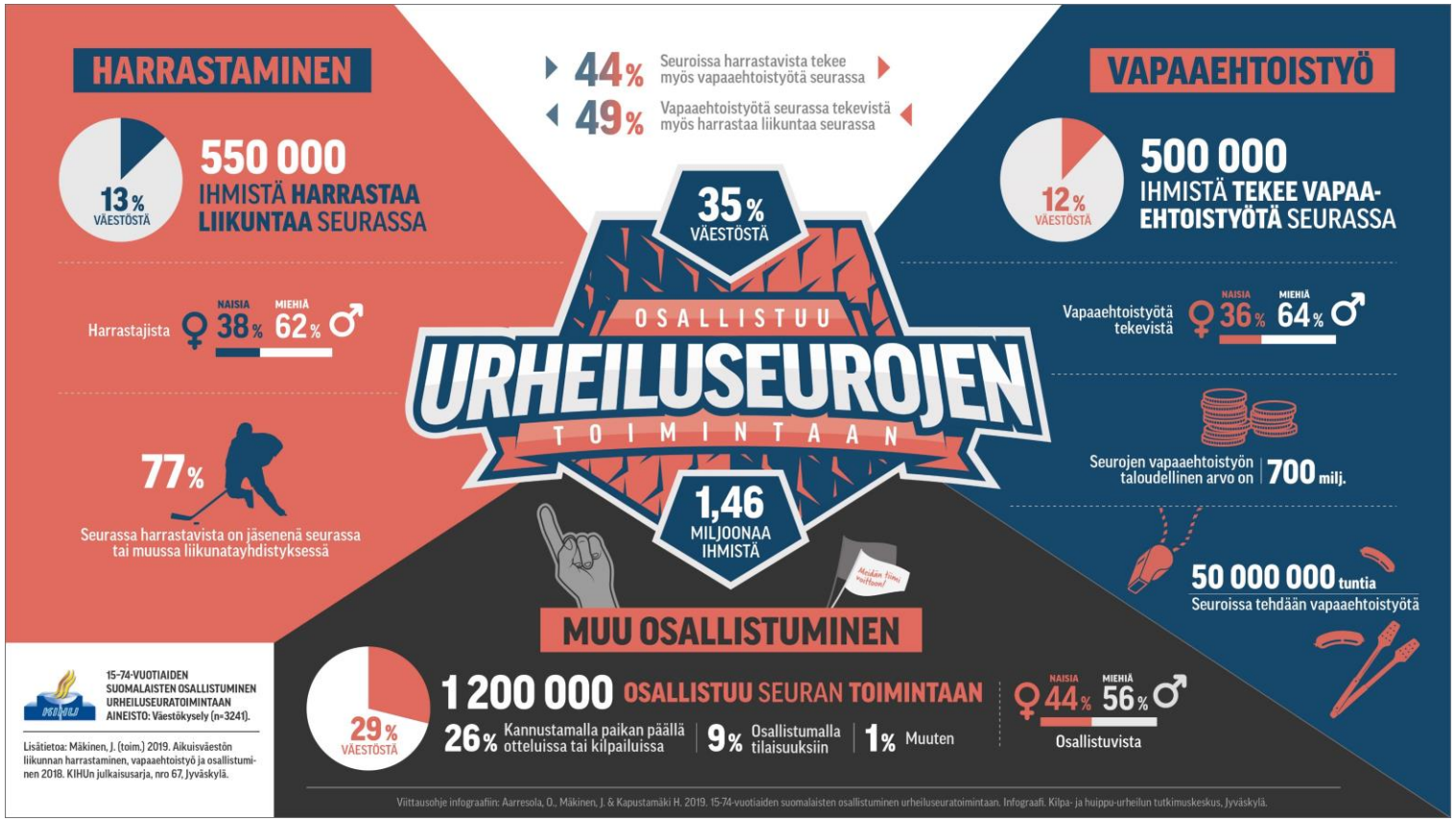
TUKIMATERIAALIA SEUROJEN AIKUISTEN LIIKUNNAN KEHITTÄMISEKSI

25.1.2023 Ulla Nykänen

Tutkittua tietoa aikuisliikunnasta

- Seuratoimintaan liittyviä tutkimuksia ja julkaisuja aikuisliikunnasta löytyy

https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/harrastaminen/aikuisten-harrastaminen-seurassa/tutkittua-tietoa-aikuisliikunnasta/



Tähtiseura-ohjelman Aikuisten liikunnan laatutekijät

- aikuisliikunnan periaatteita
- liikkuja keskiössä
- aikuisliikunnan monipuolinen sisältö

ja näihin liittyvät työkalut

https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseurat/

https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseurat/tahtiseuran-laatutekijat/

Aikuisliikunta sisältää aikuisliikunnan ja urheilun, mukaan lukien kilpaillen harrastamisen.

Laatutekijät täyttävät myös eurooppalaisen Sports Club for Health –ohjelman periaatteet

Ikääntyneiden liikunta: esityksiä ja materiaaleja

- Diaesityksiä
  - Urheiluseurat ikääntyvien liikunnan tuottajina Saila Hänninen Ikäinstituutti (Tähtiseurapäivät 2022)
  - Ikääntyneiden liikkumisen edistäminen Katja Bodorulin (Aikuisliikunnan työpaja 2022)
  - Seuravetoista harrastetoimintaa ikääntyneille – kuntofutis 6-0! Lasse Keski-Loppi, Palloliitto (Aikuisliikunnan työpaja 2022)
  - Nummelan Palloseura tuomassa liikettä ja hyvinvointia ikääntyneille Timo Tuomi; Nummelan Palloseura/Vihdin kunta (Aikuisliikunnan työpaja 2022)
- Webinaari
  - Tapanilan Erän Karaten Seniorikarate (8min) https://youtu.be/kdQ-Z4MqGUw
- Videoklippejä
  - Maija Laaksonen, Tapanilan Erä Karate https://twitter.com/i/status/1593163830187671552

Ikääntyneiden liikunta: postereita ja artikkeleita

- Postereita
  - Postereita eri tahojen tarjonnasta ikääntyneiden liikuttamiseksi
- Artikkeleita
  - Nummelan Palloseura tuo liikettä ikääntyneiden arkeen Vihdissä – ”Tämä on meille kaikille tärkeää”
  - Ikääntyneiden liikunnan lisääminen edellyttää yhteistyötä – seurojen ja yhdistysten aktiivisuus tärkeää
  - Olympiakomitea yhdessä urheiluyhteisön kanssa haluaa edistää myös ikääntyneiden liikuntaa

Kipinää aikuisille urheiluseurasta! - Videot

- Tässä kansio, josta voit ladata filmit esim. omalle tietokoneellesi ja liiton some-tileille
  - Olympiakomitea.fi/Kuvapankki / aikuisten harrastaminen
- Voit myös jakaa filmit suoraan Olympiakomitean Youtube -kanavasta
  - Kipinää painonnostosta https://www.youtube.com/watch?v=_e22DQ5wJvs
  - Kipinää triathlonista https://www.youtube.com/watch?v=yuKTe98E4Qo
  - Kipinää muodostelmaluistelusta https://www.youtube.com/watch?v=lgGGglhadkM
  - Kipinää melonnasta https://www.youtube.com/watch?v=oet2ZLUo7Ag
  - Kipinää jalkapallosta https://www.youtube.com/watch?v=HEcgKySKe_k
  - Kipinää urheiluseurasta - tervetuloa mukaan! https://www.youtube.com/watch?v=_SDm9iqOO10&list=PLbl9sxgtCOb6tf4R18OWZ_vYK4IGrJNKj&index=13

Artikkelisarja tuotetuista aikuisliikunnan konsepteista

Osa 1. Aikuisliikunnan kentällä suuri potentiaali – lajiliitot edistävät monipuolisia harrastamisen mahdollisuuksia

- Suomen Melonta- ja soutuliitto: #olenmeloja – lajitaitoja ja –tietoa
  - Lue lisää #olenmeloja-peruskurssista.
- Suomen Tanssiurheiluliitto: Easy Dance Club kehittää tanssitaitoja ja yleiskuntoa
  - Lue lisää Easy Dance Club -tunneista.
- Suomen Taitoluisteluliitto: monipuolista liikuntaa luistimilla liikkuen
  - Lue lisää SkateFit-kuntoluistelusta.

Kuvat: Melonta- ja soutuliitto, Tanssiurheiluliitto, Taitoluisteluliitto

Osa 2. Lajiliitot kehittäneet sovellettuja aikuisten harrastamisen konsepteja onnistuneesti

- Suomen Painonnostoliitto: painonnoston perusteita keppijumpan avulla
  - Lue kokemuksia keppijumpasta.
- Suomen Uimaliitto: Ui Elämäsi Kuntoon -kampanja kannustaa vesiliikunnan pariin
  - Lue lisää Ui Elämäsi Kuntoon -kampanjasta.
- Suomen Salibandyliitto: kävelysalibandy edistää erityisesti ikääntyvien liikuntaharrastamista
  - Lisätietoja eeva.welling@salibandy.fi
- Suomen Paralympiakomitea: Kuntokuu-kampanja kannustaa jokaisen liikkeelle itselleen mieluisalla tavalla
  - Lue lisää Kuntokuu-kampanjasta.

Kuvat: Painonnostoliitto, Uimaliitto, Salibandyliitto, Paralympiakomitea

Kipinää aikuisille urheiluseurasta! - Artikkelisarja

- *Tiesitkö, että jopa 40 % aikuista harkitsee uuden liikuntaharrastuksen aloittamista ja jo 550 000 aikuista on löytänyt paikan ja harrastuksen urheiluseurasta. Neljä innostavaa aikuisten harrastustarinaa - miten sinun liittosi edistää aikuisten harrastamisen kipinää?*
- Melontaharrastus ei kysy ikää (8.10.2021)
- Supervoimana innostuneisuus – painonnosto mullisti ajattelumaailman (4.10.2021)
- Jalkapalloharrastus osoitti omat ennakkoluulot vääriksi: ”Koskaan ei ole liian myöhäistä oppia uutta” (1.10.2021)
- Triathlon toi arkeen kaivatun yhteisön ja liikunnallisen elämäntavan: ”Piti ymmärtää, että minäkin voin mennä omana itsenäni mukaan” (24.9.2021)
- Isot miehet uskaltaa – muodostelmaluistelu opetti, että uusia taitoja voi oppia vielä aikuisiässä (20.9.2021)

Esimerkki lajiliiton strategiatason toiminnasta aikuisliikunnan edistämiseksi

Aikuisliikkujat keskeinen osa Judoliiton strategiaa – ”Aikuisliikkujien tavoittaminen vaatii uudenlaista ajattelua”

SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA
Tarvittaessa kysy
kollegoilta apua!