



SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA

SEURATOIMINNAN AIKUISLIIKUNTAVERKOSTON TAPAAMINEN

19.3.2024



Vuoden aikuisliikunnan Tähtiseura Vuorelan Kunto esittäytyy

Anna Tissari, Tuija Nuutinen





VUORELAN KUNTO RY

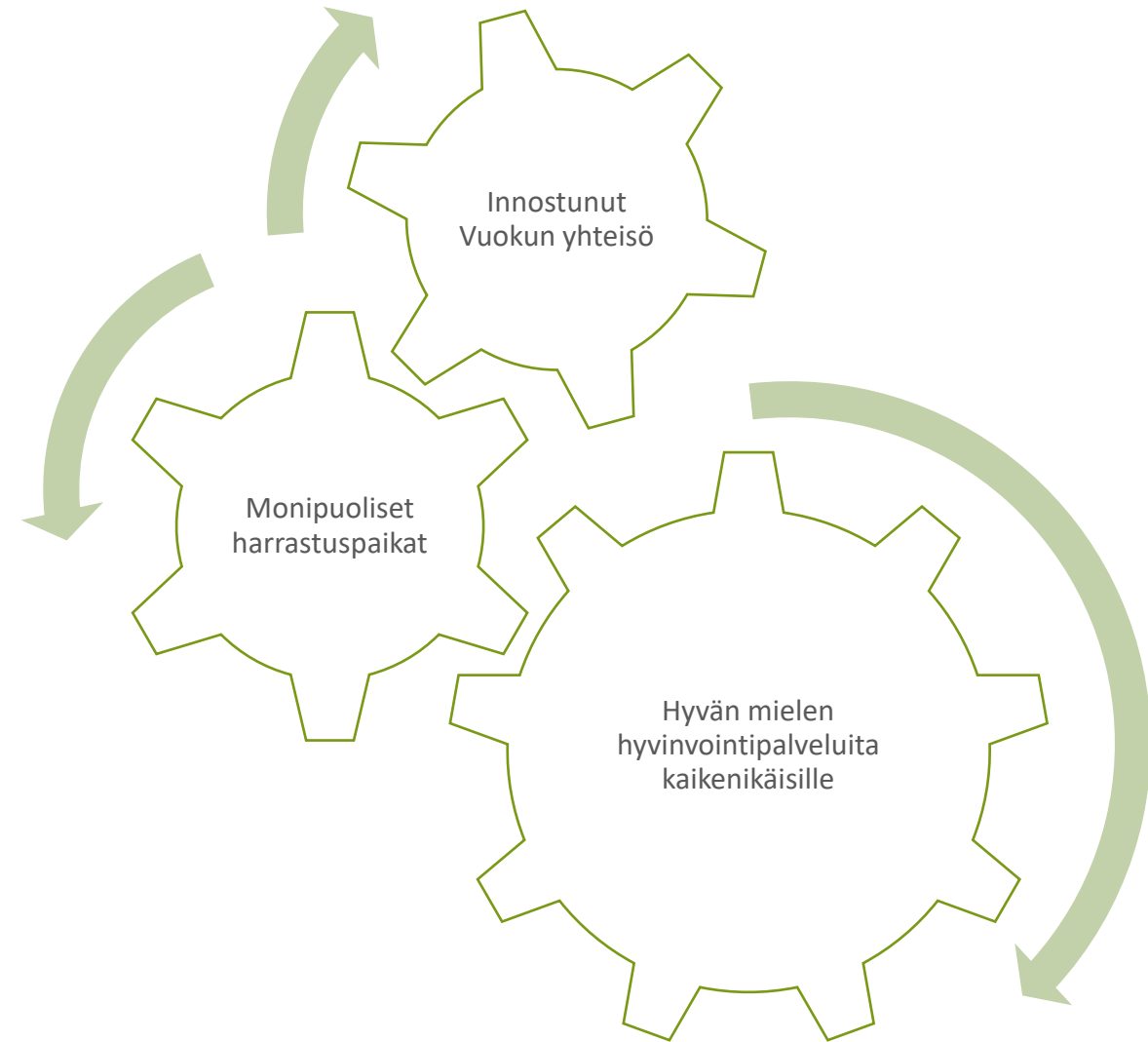
VALTAKUNNALLINEN VUODEN AIKUISTEN TÄHTISEURA 2023

MONIPUOLISTA JA KEHITTYVÄÄ TOIMINTAA

- Vuokun visio
- Vuokun lyhyt historia
- Vuoku tänään
- Tulevaisuuden suunta

VUOKUN VISIO

- Innostunut Vuokulaisten yhteisö.
- Monipuolisten harrastuspaikkojen mahdollistaja.
- Hyvän mielen hyvinvointipalveluiden toteuttaminen kaikenikäisille.



VUOKUN LYHYT HISTORIA

- Perustettu vuonna 1972, toiminnassa yli 50 vuotta. Vakiinnuttanut asemansa alueella.
- Pitkän iän salaisuus on terve talous, ajassa kehittyminen ja uudistuminen sekä vapaaehtoisten työpanos seuran hyväksi.
- Monipuolinen yhteistyö Siilinjärven kunnan, PSL, ja alueen muiden järjestöjen kanssa ovat osaltaan mahdollistaneet toiminnan jatkuvan kehittymisen.



VUOKU TÄNÄÄN

- Seurassa kaksi palkattua työntekijää (Seuravastaava ja seuratyöntekijä)
- n. 650 jäsentä
- 11 tuntiohjaajaa
- 30 tuntia erilaisia liikuntaryhmiä viikossa.
- Matalan kynnyksen liikuntaa ja hyvinvointipalveluita (Ei kilpaurheilua)
- Tapahtumia yhteistyössä yhteistyökumppaneiden kanssa ympäri vuoden.





Kuva: Raimo Jäykkä



Kuva: Raimo Jäykkä

TULEVAISUUS

KEHITTÄÄ

- Tulevaisuuden suunta pyrkii kehittämään toimintoja ja kehittää toimintaa muuttuvan maailman mukana. Mahdollistaa ohjaajien kouluttautumista meidän kautta, jotta toiminta on ammattitaitoista ja luo myös asiakkaille uusia kokemuksia.
- Perheliikuntaa
- Viestintää
- Hallinnollista rakennetta

SITOUTTAA

- Tavoittaa uusia jäseniä.
- Sitouttaa jäseniä ja ohjaajia mukaan myös yhteisölliseen yhdessä tekemiseen. Vapaaehtoisuus on isossa roolissa myös tulevaisuudessa palvelujen mahdollistamisen kannalta. Nykyiset talkoolaiset ikääntyvät kovaa vauhtia ja hiljaista tietoa on pystyttävä siirtämään seuraaville sukupolville.



KYSYMYKSIÄ?


LÄMPIMÄT KIITOKSET YLEISÖLLE!



VuoKu
vuorelankunto.fi
Hyvinvoinnin kasvua!



Teemana tänään

S U  M I

TOIMINTAKYKYINEN MAA JA KANSA



- Kuinka Suomi - toimintakykyinen maa ja kansa -konsepti etenee ja miten lajiliitot, Liikunnan aluejärjestöt ja seurat ovat mukana siinä?
- Millaisia lupauksia lajit, alueet ja seurat voivat tehdä Unelmien liikuntapäivänä ja miksi juuri ULP-viikolla kannustamme kaikenikäisiä liikkumaan lihasvoimin harrastuksiin?

Iltapäivän kulku

- Lupausten esittelyä ja niistä yhteistä keskustelua
 - Mikä on lupauksenne ja miten päädyitte tekemään juuri tämän lupauksen?
 - Miten edistätte sitä ihan käytännössä työikäisten/iäkkäiden/seurojen suuntaan?
- Puheenvuorot tänään
 - Laura Heikkilä, Suomen frisbeegolfliitto ry
 - Mauritz Lähteenkorva , Hietsu Beach Volley ry
 - Henni Aro, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU
 - Susanna Porola, Suomen Voimisteluliitto ry
 - Jorma Paakkari, Suomen Pyöräily ry
 - Annimari Korhonen, Suomen Uimaliitto ry
- Unelmien liikuntapäivä 2024
 - #unelmienliikuntapäivä
 - #LupausSuomelle
 - #pyörälläharrastuksiin
 - Sporttihaku



Suomi - toimintakykyinen maa ja kansa -konsepti



MISTÄ ON KYSE?

SUOMESSA TEHDÄÄN PALJON HYVÄÄ TYÖTÄ FYYSISEN, PSYYKKISEN JA SOSIAALISEN TOIMINTAKYVYN PARANTAMISEKSI. TULOKSET OVAT SILTI HEIKENTYNEET. TOIMINTAKYVYN ALENEMISEN RAJA ON NYT YLITETTY.

Kyse ei ole vain urheilusta tai liikunnasta, vaan tottumusten ja tapojen muuttamisesta. Muutokseen tarvitaan kaikkien Suomessa toimivien panos. Tarvitsemme keinon nostaa toimintakyky yhteiskunnalliseen keskusteluun ilmastonmuutoksen ja talouden rinnalle.

TOIMINTAKYKY ON JOKAISEN OIKEUS. SEN MENETTÄMINEN ON MASSIIVINEN ONGELMA SEKÄ YKSILÖLLE ETTÄ YHTEISKUNNALLE.

Toimintakyky on itseisarvoinen päämäärä, liikkuminen sen keino. Ennen kuin ihmiset saadaan liikkeelle, on muutettava heidän ajattelutapojaan.



6

SUOMI – TOIMINTAKYKYINEN MAA JA KANSA

SUOMI – TOIMINTAKYKYINEN MAA JA KANSA ON VASTALIIKE, JOKA MUUTTAA SUOMEA UHKAAVAN KEHITYSSUUNNAN

Kuten ilmastonmuutoksen torjumiseksi, myös toimintakyvyn palauttamiseksi tarvitaan paljon yksittäisiä tekoja, jotta käänne tapahtuu.

Jotta käänne onnistuisi, Suomen Olympiakomitea on yhdessä Yleisradion, Kuntaliiton, työmarkkinakeskusjärjestöjen EK, KT, Akava, SAK ja STTK sekä Deloitteen kanssa käynnistänyt laajan toimintakyvykonseptin, jonka tunnuksena käytetään SUOMI-tunnusta.

Tunnus kytkee yhteen kaikki teot ja toimijat, jotka ovat mukana vastaliikkeen toteutuksessa.

Mukana on jo 130 tahoa, jotka sitoutuvat muuttamaan ennustetun tulevaisuutemme.

Tutustu osoitteessa www.toimintakykyinensuomi.fi

Ilmoittaudu www.lyyti.in/toimintakykyinenmaajakansa

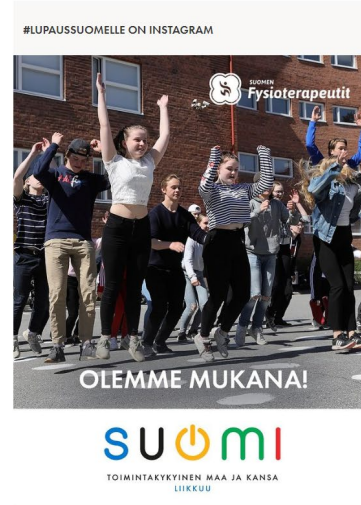


TOIMINTAKYKYINEN MAA JA KANSA

1
7

Tilannekatsaus

- Mukana jo lähes 150 tahoa ja some-seinä täyttyy lupauksista
- Liikunnan aluejärjestöt ja lajiliitot ovat vahvasti mukana – kiitos siitä!
- Keväällä tulossa isompi viestintäkampanja
- Nostamme viestinnässä esiin erilaisia teemoja ja niihin linkittyviä tapahtumia ja kampanjoita
 - Toukokuussa viikko 19 – Valtakunnallinen pyöräilyviikko ja harrastusviikko, ULP 10.5.
 - Syys-lokakuun vaihde: työkyky
 - Marraskuu: perheliikunta
- Toimintakykyinen Suomi tehdään yhdessä

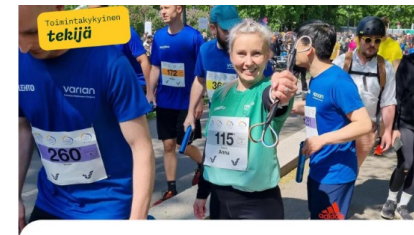


#LUPAUSSUOMELLE ON INSTAGRAM

OLEMME MUKANA! **SUOMI**
TOIMINTAKYKYINEN MAA JA KANSA



Olemme mukana Toimintakykyinen Suomi -haasteessa ja haluamme viedä osaltamme toimintakyvyn viestikapulaa eteenpäin. Toimintakykyinen maa ja kansa liikkuu ja pitää huolta 🧘



Työn ja vapaa-ajan tasapainon tärkeys on tunnustettu, ja työarkea piristäviin yhteisiin irtiottoihin kannustetaan. Carunalaiset ovat esimerkiksi osallistuneet yritysmaratoniin sekä Jukolan ja Venlojen viesteihin.



Pienillä teoilla paljon virtaa! 💡

Suomalainen sähköverkkoyhtiö Caruna pitää huolen siitä, että energia virtaa sähköverkossa sen 732 000 asiakkaalle. Carunalla tehdään paljon myös sen eteen, että työyhteisössä riittää energia. 🧘



UniSport liikuttaa Aalto-yliopiston, Hankenin, Helsingin yliopiston ja Taideyliopiston opiskelijoita ja henkilöstöä ja olemme yliopistojen kanssa yhdessä mukana Olympiakomitean koordinoimassa Suomi -toimintakykyinen maa ja kansa -kampanjassa.

Lupauksemme on, että edistämme aktiivista arkea kampuksilla: 🧘

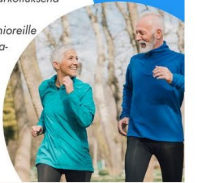


11.-17.3.2024
IKILIIKKUJA-VIIKKO

Ikänsihuilti järjestää yhdessä kuntien, hyvinvointialueiden, järjestöjen, yritysten ja Liikkujan Apteekin kanssa jälleen Ikiliikkuja-viikon.

Liikunnallisen teemaviikon tarkoituksena on tarjota monipuolisia liikkumismahdollisuuksia senioreille sekä tietoa ja vinkkejä voima- ja tasapainoharjoitteluun ikääntyessä.

LiikU



🌟 Ikiliikkuja-viikko 11.-17.3.2024 🌟

Osallistu ikiliikkuja-viikkoon joka tarjoamalla monipuolisia liikkumismahdollisuuksia senioreikäisille ja antamalla vinkkejä voima- ja tasapainoharjoitteluun ikääntyessä. 🧘



S U  m i

TOIMINTAKYKYINEN MAA JA KANSA



**SUOMEN
FRISBEEGOLFLIITTO**
FINNISH DISC GOLF ASSOCIATION

Lupaus

Suomen frisbeegolfliitto lupaa liikuttaa suomalaisia yhdessä jäsenseurojensa kanssa vuoden 2024 aikana vähintään 1 000 000 000 askeleen verran.

S U  m i

TOIMINTAKYKYINEN MAA JA KANSA

Lupauksen taustaa

- SFL:n jäsenseurat ylläpitävät frisbeegolfratoja yhteistyössä kuntien kanssa.
- SFL:n jäsenseurat järjestävät frisbeegolfkilpailuja (547 liiton sanktioimaa kilpailua vuonna 2023)
- Suurin osa Suomen frisbeegolfradoista on maksuttomia ja lähellä.
 - Frisbeegolfissa harrastuspisteen keskimääräinen etäisyys kotoa on 3,7 kilometriä. Liki puolet, 47 % frisbeegolfia harrastavista kulkee tutkimuksen mukaan harrastuspaikalle aktiivisella kulkutavalla kävellen tai pyöräillen. (KIHU 2018)

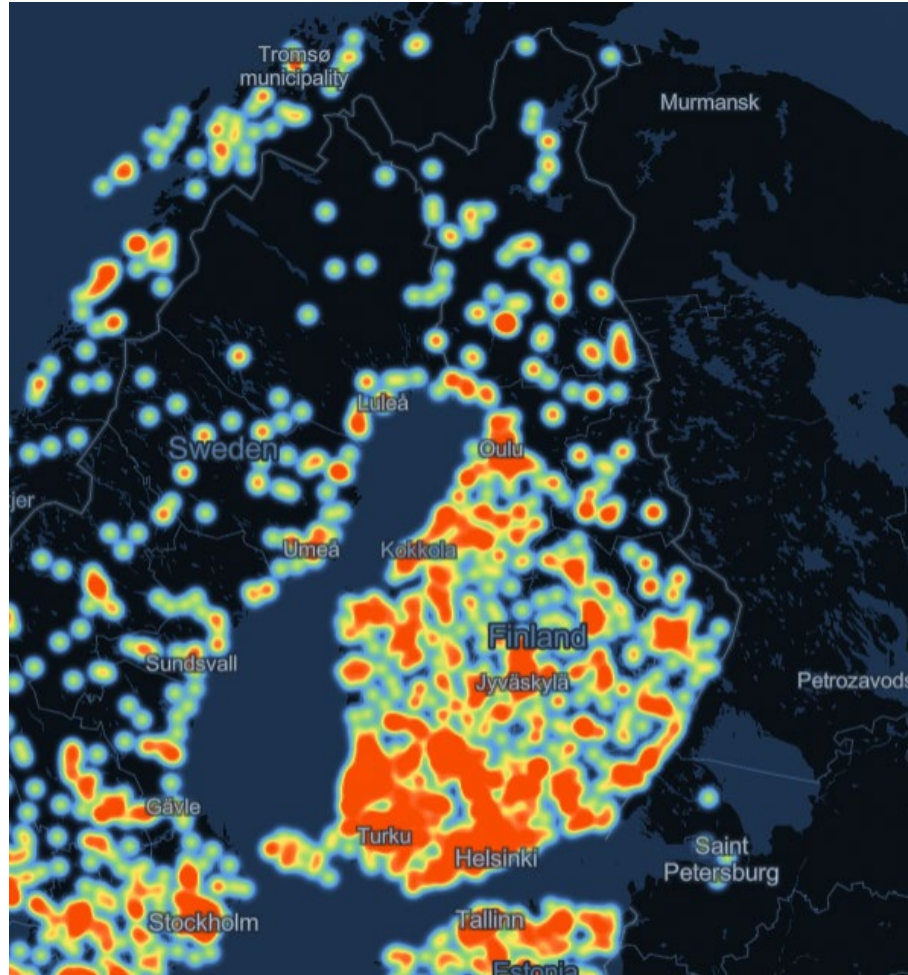
Mihin lupaus perustuu?

- Vuonna 2023 Suomessa pelattiin frisbeegolfliiton alaisissa kilpailuissa 60147 kilpailukierrosta. Kilpailukierros on yleensä 18-väylää ja keskimäärin 5000 askelta ≈ ~300 000 askelta kilpailukierroksilta.
- Viikkokisat. Lähes joka kunnassa pelataan kesäkaudella kaikille avoimia viikkokisoja. Useilla paikkakunnilla pelataan monta viikkokisaa viikossa. Osallistujia kisasta riippuen ~10-90
- Kilpailuista, harjoituskiertoista ja viikkokisoista kertyy miljardi askelta (ja ylikin) vuoden aikana.

Miten kampanjaa on tarkoitus hyödyntää vuoden aikana?

- Tarkoitus on nostaa vuoden aikana esiin kävijämääriä eri radoilta (kävijälaskurit)
- SM-kisojen ym. Muiden kisojen uutisoinnissa voidaan nostaa esille kuljetut askeleet
- Huomioidaan muutenkin viestinnässä vuoden aikana.
- Järjestetään erillinen “askelpäivä”, jossa osallistetaan harrastajia.

Statistiikkaa







- Kartta: Suomessa pelatut frisbeegolfkierrokset UDisc-järjestelmän perusteella 2023.
- Vuonna 2021 Suomessa pelattiin UDiscin mukaan 1,2 miljoonaa frisbeegolfkierrosta. UDiscin oman arvion mukaan, heidän tulospalveluunsa kirjataan 20 % kierroksista.

| Rank | Country | Disc Golf Rounds Per 1,000 People Recorded with UDisc (2021) | Total Disc Golf Rounds Recorded with UDisc (2021) | Population |
|------|----------------------|--|---|------------|
| 1 | <u>Åland Islands</u> | 1,231 | 36,320 | 29,500 |
| 2 | <u>Finland</u> | 217 | 1,199,706 | 5,540,720 |
| 3 | <u>Norway</u> | 198 | 1,070,806 | 5,421,241 |
| 4 | <u>Iceland</u> | 193 | 65,992 | 341,243 |
| 5 | <u>Sweden</u> | 108 | 1,086,185 | 10,099,265 |

Pelatut kierrokset kävijälaskureiden mukaan su 10.3.2024

Live-kävijäseuranta

[Kaikki](#)
[Ahvenanmaa](#)
[Espoo](#)
[Tuusula](#)
[Nokia](#)
[Tampere](#)
[Nousiainen](#)
[Lieto](#)
[Naantali](#)
[Heinola](#)
[Rauma](#)
[Raahe](#)
[Mäntsälä](#)
[Luoto](#)
[Inkoo](#)
[Raisio](#)
[Kouvola](#)
[Kerava](#)
[Raasepori](#)

| Rata | Paikkakunta | Väylät | Live | Tänään |
|--------------------------------|-------------|--------|--|--------|
| Jaakkolan frisbeegolfrata | Kerava | 9 |  8 | 162 |
| Ford Amateur DiscGolfPark | Tuusula | 18 |  7 | 102 |
| Suopelto DiscGolfPark | Naantali | 18 |  7 | 79 |
| Epilän frisbeepuisto | Tampere | 15 |  11 | 50 |
| Haunisten frisbeegolfrata | Raisio | 18 |  6 | 49 |
| Mikko Rantasen Frisbeegolfrata | Nousiainen | 18 |  10 | 34 |
| Larsmo Disc Golf Course | Luoto | 18 |  0 | 25 |
| Nokia DiscGolfPark | Nokia | 12 |  3 | 21 |

- Jaakkola 1533 askelta (248 346)
- Ford Amateur 4512 askelta (460 224)
- Suopelto 5294 askelta (418 226)
- Epilä 4273 askelta (213 650)
- Haunisten 4630 askelta (226 870)

Yhteensä 1 567 316 askelta talvisena sunnuntaina viideltä radalta.

Tutkimuksia harrastajamääristä

- Yhteensä **263 000** suomalaista aikuista harrastaa frisbeegolfia ainakin kerran vuodessa. Vähintään kerran viikossa frisbeegolfia harrastaa tutkimuksen mukaan arviolta **49 000** henkilöä. (KIHU 2018)
- Frisbeegolfia harrastaa Luken tutkimuksen mukaan noin 20 % eli joka viidennes suomalaisesta aikuisväestöstä. 15-24-vuotiaiden keskuudessa osuus on vielä paljon suurempi, peräti 42 %. Lähes yhtä suosittu ulkoiluharrastus on maasto- tai polkujuoksu (18 % aikuisväestöstä). (LUKE 2022)
- Frisbeegolf on tutkimuksen mukaan **kolmanneksi** suosituin vapaa-ajan liikuntamuoto 11-15-vuotiaiden poikien keskuudessa ja vastaavasti tyttöjen keskuudessa 15. suosituin. Suomenkielisten 11-15-vuotiaiden keskuudessa frisbeegolf on neljänneksi suosituin vapaa-ajan liikuntamuoto kesällä ja vastaavasti ruotsinkielisten keskuudessa kahdeksanneksi suosituin. Suomenkielisten keskuudessa frisbeegolf on **talvella yhdeksänneksi** suosituin liikuntamuoto. (LIITU 2023)

#LupausSuomelle

Ilmainen lajikokeilu

- ohjattu ja opastettu
- kahdella kentällä
- perjantait 5.4. ja 12.4.
- @ <https://hiekkabeach.fi/>

ESLU - Liikunnan ja urheilun asiantuntija

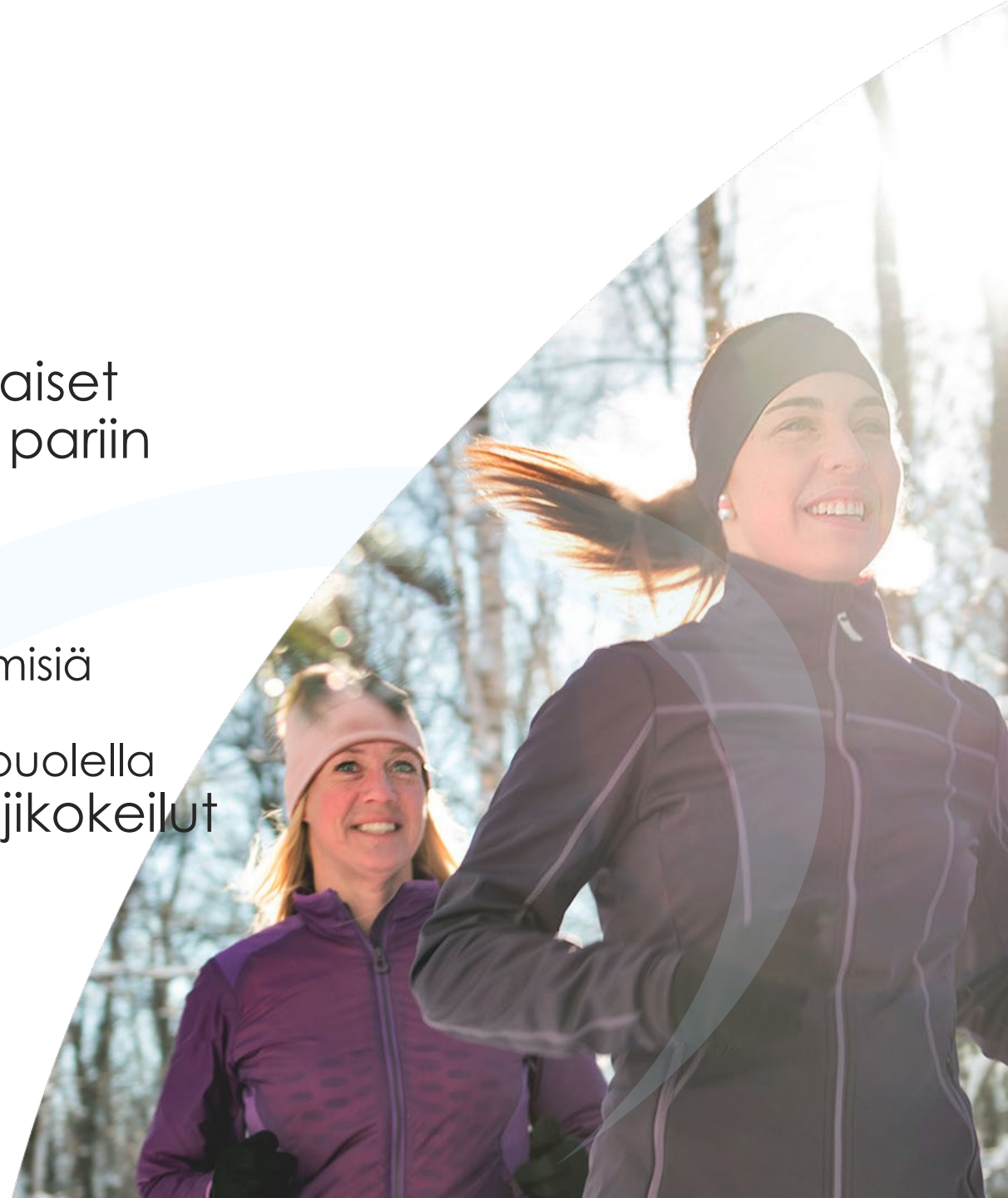
Henni Aro
Seuratoiminnan koordinaattori



Lupauksemme:

1. Olemme seuroille osaava kumppani toiminnan kehittämisessä, jotta suomalaiset pääsevät laadukkaaseen seuratoiminnan pariin läpi elämänkaaren.

- Koulutukset ja sparraukset seuroille
 - Seuroilla osaamista kohdata eri-ikäisiä ihmisiä
 - Tuetaan ohjaajanpolulla
 - Laadukas seuratoiminta myös hallinnon puolella
- Helsingin kaupungin työntekijöiden lajikoikeudet
 - Seurat ilmoittavat itsensä mukaan malliin
 - Me organisoimme



Lupauksemme:

2. Olemme aktiivinen päivittäisen liikkeen ja liikunnan edistäjä elämänkaaren eri vaiheissa. Työtä tehdään yhteistyössä muun muassa Liikkuvat-ohjelmien, alueemme kuntien sekä liikkumista, liikuntaa ja urheilua edistävien toimijoiden kanssa.

- Edistämme liikunnallista päivää
 - Varhaiskasvatus, koulut, opiskelut, työikäiset
 - Erilaiset hankkeet esim. Lisää liikettä –hanke ja Liikuttava Suomi



Lupauksemme:

3. ESLU tarjoaa henkilöstölleen mahdollisuuden käyttää tunnin työaikaan omaan liikkumiseen. Kannustamme henkilöstöä tauottamaan istumista ja hyödyntämään toiminnallisia työmuotoja.

- Työpisteiden ergonomia ja mahdollisuus taukoliikuntaan



A group of children, mostly boys, are gathered in a circle on what appears to be a sports field. They are all wearing light-colored t-shirts and have their arms raised high, some holding hands, suggesting a moment of celebration or teamwork. The background is slightly blurred, showing a goalpost and a fence. The entire image has a blue tint.

Kiitos!



**HEITÄ KUPERKEIKKA,
YLITÄ ITSESI!**



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

LUPAUS:

Mikä olisi sellainen liike, joka yhdistää kaikkia yhdeksää voimistelulajia?

Kuperkeikka: sitä tehdään jossain muodossa kaikissa lajeissa. Kuperkeikka on hyödyllinen liike kaikenikäisille, joten haluamme kannustaa kaikki mukaan ylittämään itsensä ja tekemään jonkun variaation kuperkeikasta.

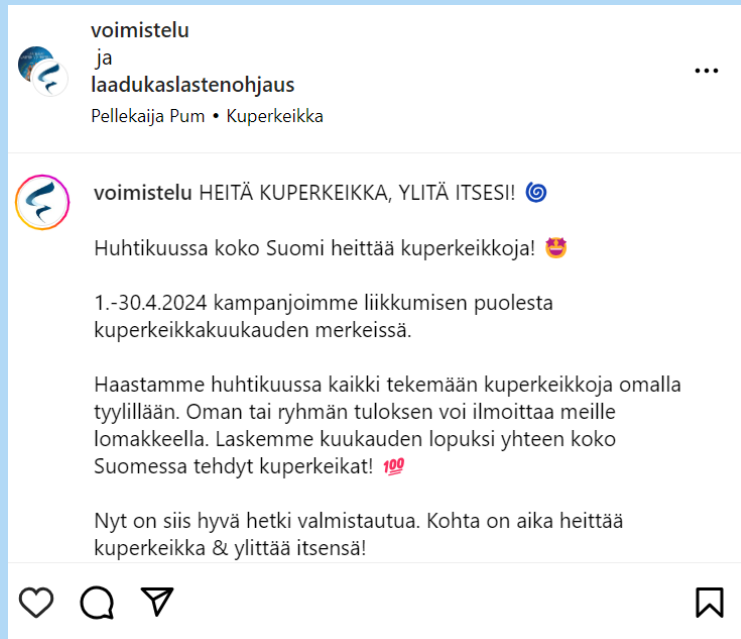
<https://www.instagram.com/p/C4fxTKhNF0g/>

**HEITÄ KUPERKEIKKA,
YLITÄ ITSESI!**



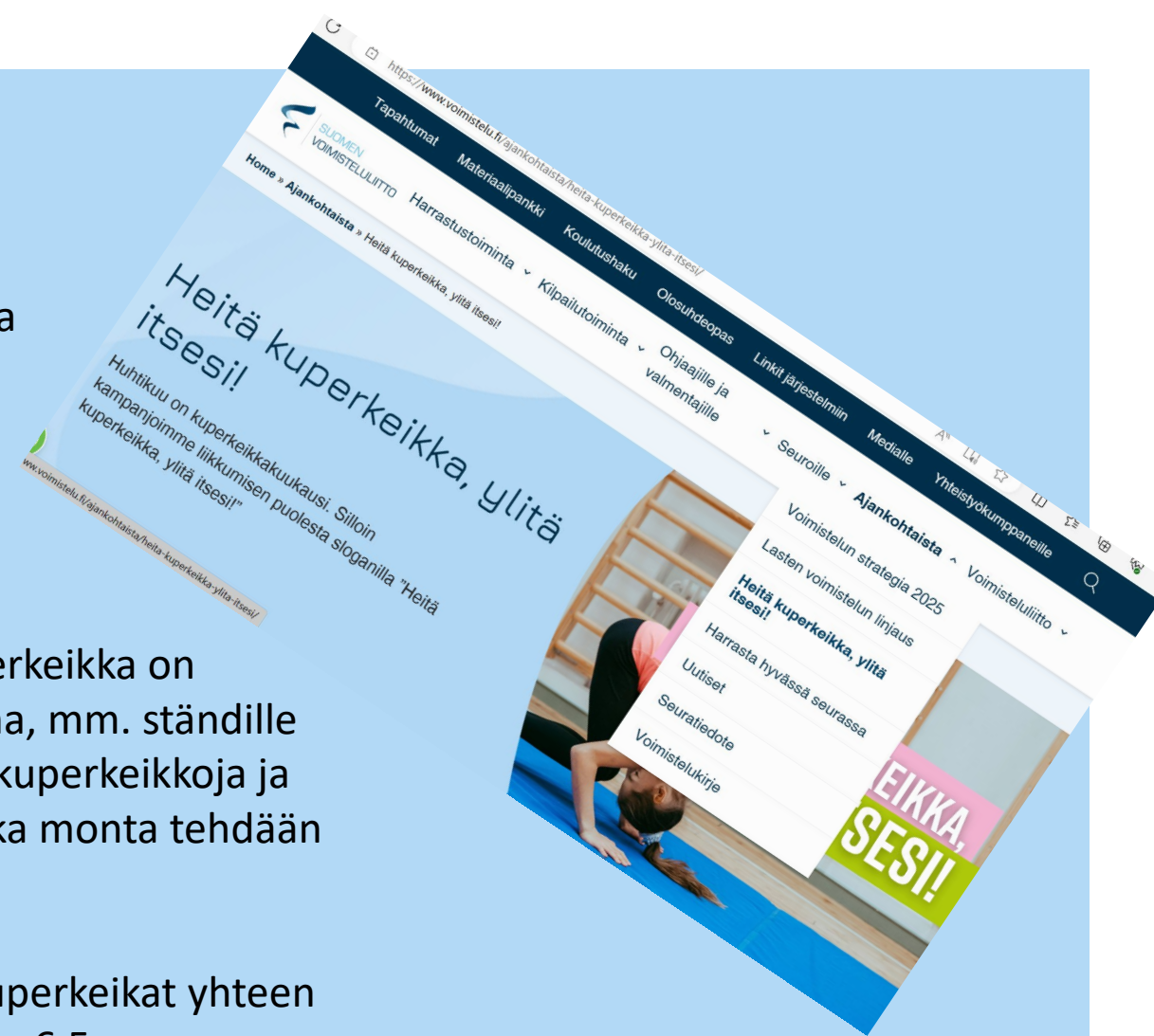
EDISTÄMME:

Verkkosivuilla ja Somessa. Julkaisemme opetusvideoita, asiantuntija-artikkeleita kuperkeikan hyödyistä ja muuta materiaalia huhtikuussa.



Lapsimessuilla kuperkeikka on vahvasti edustettuna, mm. ständille voi tulla tekemään kuperkeikkoja ja laskuri laskee, kuinka monta tehdään viikonlopun aikana.

Laskemme kaikki kuperkeikat yhteen ja julkistamme luvun 6.5.



Työikäiset ja ikääntyneet:

Asiantuntija-artikkelissa on haastateltu Ikäinstituutin johtajaa, joka kertoo mitä hyötyä kuperkeikasta on ikääntyneille. Myös kuperkeikkakoulussa opetetaan eri variaatioita, jotka ovat ikäihmisille helpompia. Haastamme mukaan myös eri lajiliitot ja järjestämme kuperkeikkatapahtuman Sporttitalolla 11.4. klo 14.

Seurat mukaan:

Seurat on haastettu mukaan tekemään kuperkeikkoja ja ilmoittamaan lomakkeella tehtyjen kuperkeikkojen määrät. Olemme jakaneet heille kuperkeikkabiisin sekä erilaisia somemateriaaleja.

Viestintä:

Kuperkeikkakampanja näkyy kaikissa kanavissamme (X, Instagram, Facebook, Tiktok ja LinkedIn) jo maaliskuussa mutta erityisesti huhtikuussa. Julkaisemme myös Youtubessa pidempiä opetusvideoita.

KUPERKEIKAT IKÄÄNTYNEILLE

Kuperkeikka on kokonaisvaltaista liikuntaa, kuten voimistelu yleisestikin. Kun ihminen vanhenee, ketteryys vähenee. Ihminen pelkää kaatumista, ei niinkään sen takia, että pelkäisi pään lyömistä vaan sitä, ettei pääse ylös lattialta. On tärkeä kansalaistaito osata laskeutua lattialle ja nousta ylös. Kuperkeikan osaaminen voi madaltaa ihmisen kaatumista kohtaan tuntevaa pelkoa.

Kuperkeikka edistää aivoterveyttä.

On tärkeää, että ikäihmisten liikuntahetki on turvallinen.

Kuperkeikan tekeminen on siitä turvallista, että siinä ollaan lattialla.



KÄYNNISTÄMME I LOVE CYCLING TOIMINTAA
HARRASTEPYÖRÄILIJÖILLE JA SEN YHTEYDESSÄ
LUPAAMME MADALTA
OSALLISTUMISKYNNYSTÄ PYÖRÄILYKILPAILUIHIN
ESIM. LISÄÄMÄLLÄ AVOIMEN I LOVE CYCLING
LUOKAN. KYSEISEEN LUOKKAAN VOI OSALLISTUA
KUKA TAHANSA ILMAN LISENSSIÄ.



#LupausSuomelle Suomen Uimaliitto

Annimari Korhonen

19.3.2024



Uimaliiton lupaus

*"Lupaamme työskennellä
vähintään puolet työajasta seisten
tai liikkuen sekä tauottaa istumista.*

*Suosimme toiminnallisia työmuotoja,
kuten liikkuvia työpajoja
ja kävelykokouksia niin toimistolla
kuin järjestämässämme tilaisuuksissakin."*



Uimaliiton lupaus

*"Luomme lisäksi
Elämä vedessä -konseptin,
joka tukee liikkeen lisäämistä
seuroissa läpi elämänkaaren."*

**Elämä
vedessä**

UIMALIITTO
SIMFÖRBUNDET AQUATICS FINLAND

UIMALIITTO
SIMFÖRBUNDET AQUATICS FINLAND



Ja sitten vaan logo käyttöön!

S U  m i

TOIMINTAKYKYINEN MAA JA KANSA



A close-up photograph of two hands holding a rolled-up white document. The document is decorated with several logos: a black 'U' shape, a yellow 'G' inside a circle, a green 'S' inside a circle, and a red 'E' inside a circle. The background is a solid, bright yellow. The text 'OTA VIESTIKAPULA VASTAAN' is overlaid on the left side, and 'RAKENNETAAN YHDESSÄ TOIMINTAKYKYISTÄ SUOMEA.' is overlaid on the bottom right.

OTA VIESTIKAPULA VASTAAN

RAKENNETAAN YHDESSÄ
TOIMINTAKYKYISTÄ SUOMEA.

Unelmien liikuntapäivä



#unelmienliikuntapäivä 10.5.2024 seuroissa

- Unelmien liikuntapäivä 10.5. on koko Suomen yhteinen liikkumisen juhlapäivä
- Se kannustaa liikkeelle, jotta jokainen voisi löytää itselleen mieluisan tavan liikkua
- Upea mahdollisuus kaikille urheiluseuroille avata ovensa, esitellä toimintaansa ja kutsua mukaan kaiken ikäisiä liikkujia
- Olisiko teidän juttunne tämä vuonna vaikkapa
 - Avoimet treenit tai lajikokeilu matalalla kynnyksellä?
 - Kannustaa tulemaan pyörällä tai kävellen treeneihin?
 - Jäsenten ideoimat unelmien treenit?
 - Kutsua vanhemmat, isovanhemmat ja vapaaehtoiset mukaan liikkumaan tai pyöräilemään yhdessä treenimatkat?
 - Olla mukana oman kunnan isommassa tapahtumassa?
- Jos 10.5. ei ole hyvä päivä, voitte pitää myös etkoja ja jatkoja
- Kertokaa, miten teidän seuranne on mukana ja jakakaa se somessa ja Suomisportin tapahtumana!
- Tehkää #LupausSuomelle ja mahdollistakaa tuleminen #PYÖRÄLLÄHARRASTUKSIIN!



Lisätietoja ja materiaalit: www.unelmienliikuntapaiva.fi

Somessa: [Facebook](#), [Instagram](#), [Twitter](#)



#unelmienliikuntapäivä uutisjuttu jaettavaksi

- Tässä uutisjuttu, jota voi jakaa omissa kanavissaan:

<https://www.olympiakomitea.fi/2024/02/29/unelmien-liikuntapaivaa-vietetään-jalleen-10-5-olethan-mukana/>

Ja täällä ohjeet siihen, miten seurat saavat omat tapahtumansa Sporttihakuun [Unelmien liikuntapäivä seuroissa - Suomen Olympiakomitea](#)



1.02.2024 | LIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA | UUTINEN

Unelmien liikuntapäivää jälleen 10.5. – olethan mukana

Unelmien liikuntapäivää vietetään jälleen perjantaina 10.5. Osallistua voi missä tahansa, missä tahansa. Unelmien liikuntapäivä on kaikenlaisen liikunnan yhdistelmä.

Unelmien liikuntapäivänä meillä kaikilla on loistava tilaisuus järjestää esimerkiksi yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa kunnan liikuntapaikka työpajalla tai oppilaitoksessa.



MUITA AJANKOHTAISIA





Kiitos!

Seurakehittäjien verkosto

nettisivut (materiaalit)>

FB-ryhmä: Tähtiseket

Microsoft Teams –ryhmät pyydä kutsu suvi.voutilainen@olympiakomitea.fi

